

ATYP(OET)IQUE

Le spectre autistique de A à Z
en 250 poèmes

Collectif
Les aRtistes Anonymes

Copyright © 2025 aRtistes Anonymes

Copyright © 2025 Oriane ANDRÉ / Nevis
Copyright © 2025 Caroline BERGER
Copyright © 2025 Joana BONNEFOU
Copyright © 2025 Amélie BOUCAUD
Copyright © 2025 Cathie CHARPIOT
Copyright © 2025 Mélodie CLAUDEL
Copyright © 2025 Florentin CUSOL
Copyright © 2025 Illyana DELORME / Illyana
Copyright © 2025 A.D.
Copyright © 2025 Eugénie DOPAGNE
Copyright © 2025 Muriel DUSSON-SALFATI
Copyright © 2025 Marion ENIN
Copyright © 2025 Lisa EPINAT / Lisanah
Copyright © 2025 Chris FALCOZ
Copyright © 2025 Murielle FERRAND Mu's
Copyright © 2025 Lou-Ann FREYCHE
Copyright © 2025 Manon GLADIEUX
Copyright © 2025 Lucile GROFF
Copyright © 2025 Aurélie GROFF
Copyright © 2025 Audrey GUERIN
Copyright © 2025 Tatiana KAZAKOVA (KAZAKOV)
Copyright © 2025 Arya KIENTZEL
Copyright © 2025 Christophe LABORDERIE
Copyright © 2025 Anne-Sophie LALLEMANT
Copyright © 2025 Hélène LE DAUPHIN
Copyright © 2025 Stéphanie NOËL LESPINEUX
Copyright © 2025 Victoire MALANDAIN
Copyright © 2025 Aurélie MONTIGNY
Copyright © 2025 Amélie PATOUILLER
Copyright © 2025 Cécile ROMMÉ
Copyright © 2025 Virginie THUILLIER
Copyright © 2025 Laure TODISCO
Copyright © 2025 Ginette

Atyp(oet)ique du collectif aRtistes Anomymes est un recueil de poèmes et d'œuvres graphiques originaux et est propriété de leurs auteurs/autrices.

Tous les auteurs/autrices et participants/participantes à ce projet sont des bénévoles non rémunérés d'aucune façon et ont accepté les conditions de participation et de publication de l'anthologie **Atyp(oet)ique du collectif aRtistes Anomymes**.

Toute copie ou reproduction partielle ou intégrale des textes et des images du présent recueil, sans l'accord préalable et écrit des auteurs/autrices ou de leurs ayant droits, est strictement interdite pour tout usage commercial et monétarisé.
La diffusion en l'état, gratuite et pour usage gratuit, de ce recueil est autorisée.
L'impression de ce recueil, en l'état, pour usage personnel strictement gratuit, est autorisée.
La vente de ce recueil, en pdf ou sur papier, est strictement interdite. Le recueil en pdf est gratuit.

Ce recueil est garanti sans utilisation d'outils d'IA générative. Aucun texte ni illustration n'ont été conçus à l'aide d'outils d'IA générative, mais sont des créations personnelles et originales de leurs auteurs/autrices.

Idée originale et coordination du projet : Eugénie DOPAGNE
Coordination et animation du groupe Discord : Manon GLADIEUX, Arya KIENTZEL, Eugénie DOPAGNE
Relecture : Clara SAUBIE, Lucile GROFF, Eugénie DOPAGNE, Caroline BERGER
Couverture : Manon GLADIEUX, Christophe LABORDERIE
Mise en page, charte graphique : Eugénie DOPAGNE

Contact : e-mail : artistes.anonymes.autisme@gmail.com

Marque éditoriale: Lulu.com

Tous droits réservés.

Le Code de la propriété intellectuelle (article L. 111-1) indique que « l'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous ».
"*Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.*"

INTRODUCTION au projet aRtistes Anonymes

Genèse du projet aRtistes Anonymes

Comme beaucoup de projets, aRtistes Anonymes - Écriture Autistique est une idée née d'un contexte, d'une situation personnelle et de rencontres.

Le contexte est celui de la prise de conscience de l'existence des atypies, des TND (Troubles du Neuro-Développement) et de l'autisme (TSA) en particulier. A la fois positivement, via des campagnes de sensibilisation au TSA (par exemple la ville de Vanves a fait du TSA la grande cause de la commune, avec une série de conférences, de rencontres et de diverses campagnes de sensibilisation), mais aussi négativement, dans la complexité des démarches de dépistage et les difficultés que rencontrent les personnes autistes. La création de la Délégation Interministérielle à la Stratégie Nationale pour les troubles du neuro-développement (DIA-TND), chargée notamment de mettre en œuvre la stratégie nationale pour les troubles du neuro-développement et leur prise en compte dans les politiques ministérielles associées et de coordonner le déploiement territorial de la stratégie et la communication relative aux besoins de sensibilisation, d'information et de formation, est un grand pas dans la reconnaissance du TSA.

Ma situation personnelle : la poésie est une de mes passions depuis l'enfance. Après la publication de trois recueils de poèmes (et la co-création de six jeux de rôles), j'ai voulu me lancer dans un projet collectif de création et donner la parole aux personnes atypiques à travers la publication (gratuite et bénévole) d'un ouvrage collaboratif.

La rencontre est celle avec Manon, poète et traductrice / relectrice, forte de son expérience et de sa formation littéraire. Puis avec Arya, Florentin, Lou-Ann, Virginie… Et, au fil de l'avancement du projet, avec plein de personnes talentueuses, créatives, bienveillantes et passionnées. (Merci, mille mercis à vous toutes et tous pour ces merveilleuses rencontres littéraires et humaines !)

Ainsi est né le projet de l'anthologie poétique atypique, où les auteurs, personnes autistes ou proches / parents de personnes autistes, parlent du TSA et de tous les aspects de la vie, dans un langage universel à Homo Sapiens qu'est l'art, et plus particulièrement ses formes poétiques et graphiques.

Pourquoi sommes-nous des aRtistes ?

« *On ne lit pas et on n'écrit pas de la poésie parce que ça fait joli. Nous lisons et nous écrivons de la poésie parce que nous faisons partie de la race humaine ; et que cette même race foisonne de passions. La médecine, la loi, le commerce et l'industrie sont de nobles occupations, et nécessaires pour la survie de l'humanité. Mais la poésie, la beauté et le dépassement de soi, l'amour : c'est tout ce pour quoi nous vivons. Écoutez ce que dit Whitman : « Ô moi ! Ô vie !... Ces questions qui me hantent, ces cortèges sans*

fin d'incrédules, ces villes peuplées de fous. Quoi de bon parmi tout cela ? Ô moi ! Ô vie ! ». Réponse : que tu es ici, que la vie existe, et l'identité. Que le spectacle continue et que tu peux y apporter ta rime. Que le spectacle continue et que tu peux y apporter ta rime... Quelle sera votre rime ? » (Cercle des poètes disparus, film, 1989).

De plus, « entre le mot « autiste » et le mot « artiste » il n'y a qu'une lettre de différence, pas plus. » (Christian Bobin, *L'Epuisement*).

Pourquoi le terme d' « Anonymes » ?

Nous sommes toutes et tous des « illustres inconnus », personnes « ordinaires », intégrées socialement, professionnellement, familialement (nous avons des familles, des proches, des amis, des enfants, un travail, des loisirs, des passions).

Nous ne sommes pas des célébrités ni des personnalités médiatiques. Nous ne montons pas les marches d'un tapis rouge sous le flash des caméras.

Mais nous partageons toutes et tous sincèrement et « sans filtre » nos atypies et notre passion pour l'écriture. Ainsi que notre désir de lutter pour la reconnaissance, l'inclusion et la compréhension des personnes neuro-atypiques, qu'elles soient étiquetées TSA, HPI, TDAH ou « dys ».

Le collectif aRtistes Anonymes prône la tolérance et le respect et est inclusif. La diversité des aRtistes est grande, qu'il s'agisse de leurs âges (19 à plus de 50 ans), leurs profils socio-économiques, leurs formations, la géographie (nous sommes unis par la francophonie sur au moins deux continents). Nos deux modalités de participation au projet, par mails uniquement et participation au Discord, ont réuni 32 auteurs autour de ce projet.

Grâce aux réseaux sociaux, nous avons pu créer et partager ce projet faisant fi des distances géographiques. Habitués au travail et aux échanges « démat », la plateforme DISCORD (initialement créée pour les gamers, et qui permet des échanges textuels en temps différé, ou des échanges vocaux ou en visio en temps réel) (ainsi que les échanges mail) a été notre espace de travail et d'échanges privilégié.

Normalité versus Atypie

Dans sa merveilleuse trilogie (*Néandertal nu : comprendre la créature humaine*, Odile Jacob, 2022 ; *Le Dernier Néandertalien : comprendre comment meurent les hommes*, Odile Jacob, 2023 ; *Sapiens nu : le premier âge du rêve*, Odile Jacob, 2024), l'archéologue et paléoanthropologue Ludovic Slimak nous parle de deux humanités, épistémologiquement différentes et étrangères l'une à l'autre. Et pourtant ces deux humanités se sont rencontrées, ont échangé, se sont aimées et ont eu une descendance (les récents

travaux de recherche en paléo-génétique montrent un héritage épigénétique notamment pour certains gènes impliqués dans le TSA). La plus grande force de *Homo Sapiens* serait le conformisme (traduit par la production en série des objets standardisés, mais aussi par sa capacité à se mobiliser autour d'un projet commun de grande envergure, que ce soit une guerre ou la construction de la fusée Ariane). C'est aussi sa plus grande faiblesse. L'uniformisation des pratiques, des modes de vie, des productions, de la pensée… conduit à l'appauvrissement de la diversité (du vivant mais aussi de l'immatériel). « *Les objets archéologiques que ces populations nous ont légués sont malheureusement étudiés de la même façon que les témoignages de notre espèce Homo sapiens, durant le Paléolithique récent notamment. Or, quand on se tourne vers les instruments en pierre de Néandertal, il y a quelque chose de crucial qui saute aux yeux : chacun d'entre eux est original, unique dans sa conception. Nous les avons classés jusqu'ici en catégories (« racloir simple convexe », « racloir transversal », « pointe moustérienne », etc.) selon un principe qui marche bien pour le Paléolithique récent – et même avant pour Sapiens en Afrique – parce que ses instruments, et bien au-delà ses conceptions à lui, apparaissent immédiatement comme beaucoup plus standardisés. Mais le principe des listes normatives ne fonctionne pas pour le Paléolithique moyen de Néandertal. Il existe bien sûr à l'époque de grandes tendances partagées, autrement dit des traditions culturelles, mais il y a toujours aussi une forme de « dialogue » singulier avec les roches exploitées, un jeu avec les formes, les textures et même les couleurs. Chez Sapiens, quand on considère une de ses productions d'instruments en roche, on décèle un projet imposé à la matière, avec des adaptations bien sûr, mais cette tendance est très nette. Pour Néandertal, il en va autrement, chaque objet est pensé comme une pièce unique en fonction de son matériau spécifique avec l'harmonie qui s'en dégage. On ne percevra jamais ces particularités, cette adaptabilité, avec des listes préétablies et de simples schémas techniques.* » (Ludovic Slimak, Jean-Michel Geneste et Boris Valentin, *L'esprit dans la matière. Penser Néandertal, penser Sapiens*, entretien)

On pourrait définir la « normalité » avec une courbe de Gauss : la « cloche » des 80% étant la « norme », et les 10% et 10% à gauche et à droite de la « bosse du dromadaire » sont des atypies. C'est la méthode utilisée globalement dans la répartition du QI dans une population par exemple, avec une granularité plus fine (2,3% à gauche et à droite de la « cloche »).

La normalisation, pour Michel Foucault, repose sur la construction d'une norme comportementale idéalisée et les personnes sont récompensées pour leur adéquation à cet idéal, ou châtiées si elles en dévient. Elle s'inscrit dans un ensemble de tactiques visant à exercer un contrôle social maximal avec un coût minimal de force, ce que l'auteur appelle le « *pouvoir disciplinaire* », qui émerge au cours du XIXe siècle et devient une pierre angulaire de la structure sociale des sociétés modernes. « *La normalisation disciplinaire consiste à poser d'abord un modèle, un modèle optimal qui est construit en fonction d'un certain résultat, et l'opération de la normalisation disciplinaire consiste à essayer de rendre les gens, les gestes, les actes conformes à ce modèle, le normal étant précisément ce qui est capable de se conformer à cette norme et l'anormal, ce qui n'en est pas capable. En d'autres termes, ce qui est fondamental et premier dans la normalisation disciplinaire, ce n'est pas le normal et l'anormal, c'est la*

norme. Autrement dit, il y a un caractère primitivement prescriptif de la norme et c'est par rapport à cette norme posée que la détermination et le repérage du normal et de l'anormal deviennent possibles » (Michel Foucault, *Sécurité, territoire, population*, discours prononcé en 1978 au Collège de France).

On peut noter aussi que dans certaines sociétés, par exemple dans la culture Maori, le TSA se traduit par « *être dans son propre temps et son propre espace* » (TakiwŌtanga est le mot Te Reo MŌori pour l'autisme) et est une diversité socialement admise et respectée. Les personnes atypiques pensent autrement, apportent des idées nouvelles et sont une véritable richesse pour le groupe social.

D'autres sociétés, plus normées voire totalitaires (selon la définition de Hannah Arendt), rejettent, stigmatisent voire tentent d'éradiquer toute forme d'atypie non conforme aux normes en place.

Mais la particularité des personnes atypiques (quelle que soit l'atypie), c'est que ce sont elles qui imaginent, inventent et créent l'avenir.

Charles Darwin était, en son temps, qualifié d'excentrique et de farfelu ; aujourd'hui nous vivons dans un monde dont le vivant est expliqué par les théories qu'il nous a léguées, le néo-darwinisme. Albert Einstein, Martin Heidegger, Emmanuel Kant et tant d'autres atypiques, ont révolutionné notre compréhension du monde et de nous-mêmes. Aujourd'hui, les neuropsychologues s'accordent pour dire que ces personnes présentaient des traits autistiques au vu de leurs écrits et des témoignages. Plus proches de nous sont les personnalités atypiques (et autistes) comme Steve Jobs et Larry Page (qui présentent tous deux des traits autistiques) (est-il besoin de présenter Apple et Google ?), Greta Thunberg, Daniel Tammet (écrivain et poète britannique), Josef Schovanec (Philosophe et écrivain français), ou encore George Lucas, Keanu Reeves, Steven Spielberg pour le cinéma.

Et la poésie dans tout cela ?

De par son coté rythmique et musical, aisément mémorisable, la forme poétique est une des plus anciennes formes d'expression, avec le conte et le mythe. Notre enfance ne débute-t-elle pas avec les berceuses, les chansons et les contes ?

C'est également une forme d'expression symbolique, voilée, par image et association de mots (signifiant / signifié, métaphores et diverses figures de style). Pour M. Heidegger, la poésie « *apporte la réponse à la « question de l'être », qui a toujours été la question fondamentale de la philosophie* » (Joël Balazut, 2017).

La poésie est plus qu'un simple moyen d'expression. C'est une parole vivante, intime et symbolique pour Jean François Mattei : « *en nous arrachant à la banalité du quotidien et en nous transportant d'un*

coup, comme par un saut, dans la sphère de la puissance de la poésie. C'est donc à la suite d'un combat contre nous-mêmes et contre notre tendance à voir dans un poème un objet neutre offert à la vision ou à l'audition parce qu'il ne serait rien d'autre qu'un moyen d'expression… ». La poésie a une portée évocatrice universelle.

La poésie, et l'écriture en général, peuvent aussi avoir un aspect thérapeutique. « *Il existe néanmoins des besoins qui peuvent, et doivent absolument, être satisfaits dans le présent, et qui apparaissent régulièrement dans la thérapie. Notamment le besoin central de tout être humain de s'exprimer librement, c'est-à-dire de pouvoir extérioriser tout ce qu'il est – par le langage, par le geste, dans son comportement, dans l'œuvre d'art, dans toute forme authentique d'expression, qui commence avec le cri du nouveau-né.* » (Alice Miller, *Le Drame de l'Enfant Doué*, 1996). Ce projet d'anthologie a été aussi pensé comme libération de la parole (écrite). Libération thérapeutique à travers les textes, mais également une liberté de parole totale et sans aucun jugement dans les échanges Discord (avec utilisation des notions de TW Trigger Warning et CW Content Warning, afin d'indiquer un contenu particulièrement sensible ou pouvant choquer). À travers les textes, et dans les commentaires de ceux-ci, ont pu naître des discussions passionnantes (sur les formes littéraires, mais aussi sur les sujets abordés) sans aucun sujet tabou, et avec une communication bienveillante et dans le respect de chaque altérité.

Un autre motif est d'ordre « pragmatique » : les textes poétiques étant généralement courts (trois vers pour un haïku à quelques pages pour un conte poétique), il était plus simple de réunir dans une seule anthologie un grand nombre d'auteurs avec une riche diversité de textes, sans avoir à mettre en page un volume encyclopédique de mille pages.

Enfin, je ne cache pas mon amour de la poésie, sous toutes ses formes, et de toutes les époques et cultures. Quant aux personnes atypiques, nombreuses sont celles qui partagent la passion pour la poésie, comme Babouillec (poète autiste non verbale), Daniel Tammet (poète et écrivain autiste, britannique), ou encore Tolkien.

Notre organisation et la conduite d'un projet atypique

Le recueil des aRtistes Anonymes est un projet collectif, collaboratif et bénévole. Notre objectif, au lancement du projet, n'était ni la fortune ni la gloire. Ce projet est mû uniquement par la passion et la bienveillance. Créer. Partager. Sensibiliser.

D'emblée nous avons choisi le format d'une anthologie poétique gratuite, sous format pdf, publiée via la plateforme d'édition et d'autoédition à la demande Lulu.com (avec protection du copyright et des droits des auteurs).

Comme tout projet nécessite un minimum d'ordre et d'organisation, nous avons opté pour un fonctionnement horizontal multi compétences, de type démocratie directe, où les décisions étaient prises après discussion et par votation. Un aRtiste = un vote.

Avec quelques rôles particuliers néanmoins : équipe de coordination et d'animation du Discord (Manon, Arya), équipe relecture « yeux de lynx » (Lucile, Manon, Clara, Caroline…) et coordination générale du projet (en ma personne).

Chaque aRtiste Anonyme est pleinement acteur du projet. Chacun a participé selon ses envies, ses disponibilités, ses compétences.

Nous avons voulu tester et mettre en place une conduite atypique de projet, basée non seulement sur le volontariat et le bénévolat, mais aussi sur la passion et la bienveillance. Sans contrainte ni de fond (chacun était libre d'écrire sur le thème (atypie, TSA, hypersensibilités, travail, enfance, harcèlement, diagnostique…)) ni de forme (vers, vers libres, prose poétique, micro-nouvelle, témoignage…)) ni en termes de délais. La création poétique est déjà en soi une création littéraire « à contraintes » (longueur du texte, vers, rimes, rythme, forme du titre imposée…), ce qui paradoxalement libère et facilite l'acte d'écrire. Mais à l'intérieur de ce cadre de contraintes littéraires, la liberté était totale. L'humain avant tout.

Un tel mode organisationnel (ou « managerial », bien que ce terme me paraît peu approprié, dans son explicitation par J. Chapoutot) est non seulement possible, mais aussi, à mon avis, souhaitable et approprié quant au travail avec des personnes créatives et atypiques.

L'abolition de contraintes courantes (rapports hiérarchiques, délais, obligations), le respect des personnes et de leurs particularités, la bienveillance et la transparence dans tous les échanges, ont été la clef d'un projet réussi, dans un délai relativement bref (deux mois pour constituer une anthologie de plus de 230 pages A4, un peu plus pour la peaufiner).

Ce recueil est la preuve que l'on peut mener de façon efficace et performante un projet complexe, avec de nombreux intervenants et des contraintes spécifiques dans la bienveillance, l'horizontalité et le refus du lien de subordination.

A mon humble avis c'est exportable dans le monde du travail, en particulier pour des projets créatifs et/ou coordination d'équipes atypiques. Nous avons montré, dans le cadre de ce projet que la bienveillance est non pas une entrave mais la condition de possibilité de la performance et de l'efficacité, sources d'épanouissement professionnel et/ou personnel.

Pour conclure

Tous les aRtistes Anonymes (et les personnes atypiques plus généralement) sont des warriors !

Les personnes atypiques ont parfois des difficultés, comme vous le verrez à travers les textes, des difficultés parfois insurmontables d'accomplir certains actes du quotidien, qui sembleraient banals à une personne « standard ». Par exemple, il est très difficile pour une personne dyspraxique de nouer les lacets de ses chaussures. Ou encore il peut être éprouvant pour une personne autiste de se rendre au supermarché pour faire ses courses (sur-stimulation sensorielle des bruits, luminosité des néons, couleurs, foule…).

Pourtant il y a des choses, tout un tas de choses, qui semblent impossibles au premier regard, et que les personnes atypiques peuvent accomplir avec une facilité et une simplicité déconcertante.

Cela peut être trouver une dizaine de trèfles à quatre feuilles (ou savoir repérer des erreurs dans les lignes de code ou dans un texte : cela relève de la même capacité). Peindre un tableau traduisant une musique (Kandinsky avait la synesthésie sons / couleurs). Réciter les 22 514 premières décimales de π en 5 heures, 9 minutes et 24 secondes ou parler une douzaine de langues (Daniel Tammet).

Pourquoi ?

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. » (formule attribuée à Mark Twain, mais aussi à Marcel Pagnol et bien d'autres)

Bienvenu(e)s dans notre univers ATYP(OET)IQUE!

Eugénie DOPAGNE, coordinatrice du projet aRtistes Anonymes, 2025

AVERTISSEMENT

Les textes de cette anthologie poétique abordent des sujets sensibles, comme par exemple, la violence, le harcèlement, la dépression...

Nous avons choisi ne pas mettre de Trigger Warnings ou de Content Warnings devant chaque texte à contenu sensible, mais de faire cet avertissement général.

NOTES IMPORTANTES

Afin de rendre les textes accessible à toutes et tous, (notamment à des personnes autistes avec déficience intellectuelle et des personnes avec des troubles dys- , dont les personnes dyslexiques), nous avons fait le choix de respecter dans la mesure du possible l'esprit de la notion de FALC (Facile à Lire et à Comprendre). Vous trouverez ainsi des explications et explicitations sous formes de notes pour certains textes.

Toutes les œuvres textuelles et graphiques de cette anthologie poétique ont été créées par des personnes humaines, sans aucune utilisation des outils d'IA génératives textuelles ni graphiques.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

L'écriture a par essence une tendance autistique. Le poète est un autiste qui parle. L'autiste, c'est un homme nu dans une pièce vide. Il n'éclaire rien parce qu'il retient sa lumière, mais en écrivant il retourne sa peau, et l'envers de cette peau est chamarré de couleurs splendides.

L'autisme est un soleil inversé : ses rayons sont dirigés vers l'intérieur.

La surface externe est lisse, sans ressenti ni attraits, mais l'intérieur est d'une magnificence inouïe. Tant que la personne est enclose en elle-même, rien n'irradie, ou à peine, mais quand elle arrive à s'exprimer, c'est inimaginable la splendeur qui est à l'intérieur. Comme l'autiste en se taisant, le poète s'ensevelit en écrivant : il vit une gloire interne et il est mort pour le monde.

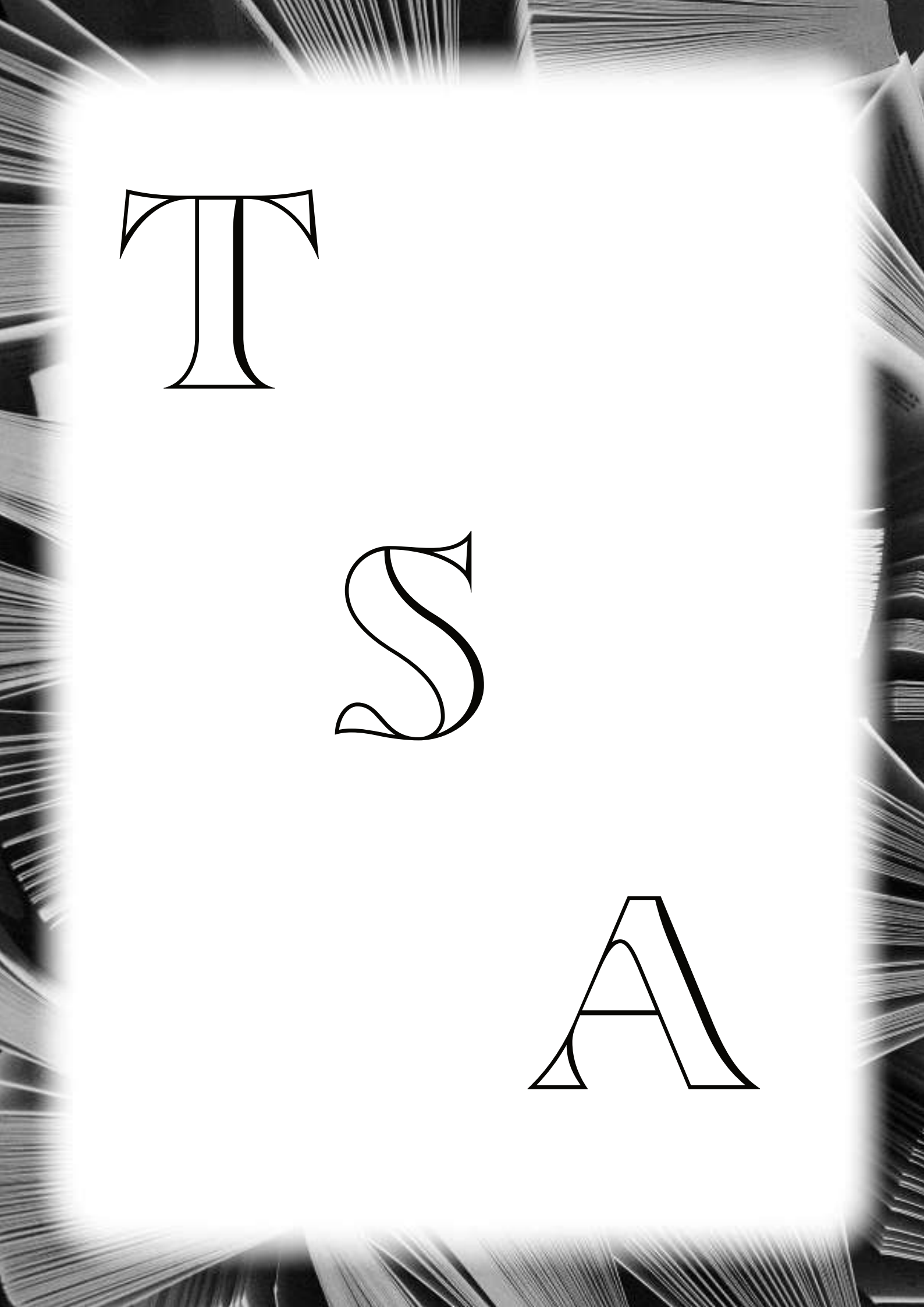
Christian Bobin, *La lumière du monde*

Remerciements

Merci à nos familles, nos enfants, nos conjoints, nos parents, nos amis, pour leur soutien dans chaque jour de nos vies et pour ce projet particulièrement.

Merci à tous les aRtistes Anonymes, inconnus devenus amis, pour leur bienveillance, leur engagement et tous les moments de fous rires et d'émotions kleenex.

Merci à Olivier Ledroit et l'association « Olivier Ledroit Bande Dessinée et autisme », à Sylvaine Puons (blog : « Autiste Tout Simplement »), à l'équipe municipale de la ville de Vanves, d'avoir soutenu et partagé le projet.


T
S
A

Mais au fait, le TSA, c'est quoi ?

Le Trouble du Spectre Autistique (ou TSA pour les intimes) appartient à la grande famille des Troubles Neurodéveloppementaux (ou TND). Ces troubles du développement neuronal peuvent notamment influer sur la manière de communiquer d'un individu, son comportement en société, son mode d'apprentissage ou son expérience sensorielle. Les TSA se manifestent également par un besoin viscéral de routine et de constance, ainsi que par des intérêts spécifiques intenses et envahissants. Enfin, l'autisme est assez souvent vécu comme la double peine, s'accompagnant d'une ou plusieurs comorbidités (troubles anxieux généralisés, dépression, trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, problèmes de sommeil, Trouble du Comportement Alimentaire, épilepsie, troubles dys-...).
Officiellement, et selon les chiffres collectés par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, 1 à 2 personne(s) sur 100 aurait un TSA avéré et aurait reçu un diagnostic professionnel, ce qui ramène à environ 700 000 le nombre de personnes autistes en France. Néanmoins, et au vu du nombre croissant de diagnostics tardifs délivrés au cours des 10 dernières années, nous serions en droit de penser que le nombre de personnes autistes serait en réalité plus important.

Mais revenons à nos moutons, ou plus exactement, à notre fameux TSA.

Comme son nom l'indique, et plus exactement, comme l'expression de « Spectre Autistique » le laisse à penser, il n'est pas possible de définir un « profil autistique » figé. Il existe une grande diversité dans l'apparence et la sévérité des manifestations. C'est pourquoi nous parlons de spectre. Et non, ce n'est pas parce que l'on parle de « Spectre Autistique » que nous pensons à un spectre du genre *Casper, le gentil fantôme* ou à un esprit frappeur à la *Poltergeist* ou à la *Harry Potter*. Ici, on se base sur le sens médical du terme.

Autrement dit, il n'existe pas une forme d'autisme unique, mais de multiples nuances, de multiples couleurs. On estime même qu'il y aurait autant de formes d'autisme qu'il y a de personnes autistes. Pour schématiser un peu, on pourrait s'imaginer le cerveau autistique comme un panneau de commande interne, sur lequel il aurait été choisi de positionner chacun des curseurs plus ou moins loin de la valeur standard.

Et ce sont ces variations dans le positionnement de chaque curseur qui vont déterminer le rapport de la personne autiste à la variable en question. Prenons par exemple la sensibilité aux bruits. Si le curseur se trouve en dessous de la valeur "standard", nous sommes face à une hyposensibilité, s'il se situe par-delà la "norme", nous avons une hypersensibilité.

Pourquoi de telles variations dans le cerveau des personnes autistes ?

Bien que la recherche scientifique ait permis de mieux comprendre le TSA et que l'état des connaissances à ce sujet ait sensiblement évolué, en particulier au cours des vingt dernières années, les causes de l'autisme et les mécanismes biologiques et physiologiques impliqués dans son apparition restent toujours très flous. Néanmoins, les hypothèses les plus récentes sembleraient aller dans le sens de causes multifactorielles et, pour une large part, génétiques.
Comme le laisse à penser le terme "troubles neurodéveloppementaux", l'autisme ou TSA résulte également d'un "câblage" différent entre les neurones de certaines zones cérébrales au même titre que le TDA/H, les troubles dys-. Sur les clichés d'imagerie médicale, les cerveaux autistiques semblent par exemple présenter pour certaines zones cérébrales un nombre de connexions plus élevé que celui observé chez un « humain lambda », tandis que d'autres seront anormalement peu connectés.
Ce qui est sûr, en revanche, c'est que les dernières études scientifiques permettent d'éliminer avec certitude des causes possibles d'autisme la vaccination, notamment la vaccination anti-ROR, une malabsorption du gluten, un lien parental trouble...

Mais du coup, on ne parle plus de syndrome d'Asperger, de syndrome de Kanner ?

Non, ces termes ont été supprimés en 2013 et n'apparaissent désormais plus dans l'ouvrage de référence sur les troubles mentaux, le DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Ils sont désormais tous regroupés sous l'appellation de Troubles du Spectre Autistique.
Cette suppression est due à plusieurs raisons évidentes.
Première raison à la suppression de ces termes : ils ne permettaient pas de faire état de la richesse et de la diversité des profils, se contentant de classer les personnes neuroatypiques dans des cases qui, en apparence, leur correspondaient, sans chercher à comprendre leurs spécificités.
Ces désinences ont également été reléguées au placard, car elles semblaient créer une échelle de valeurs entre autisme sévère et autisme Asperger.
Enfin, dernière justification, et non des moindres : les scientifiques ayant mis au point cette classification étaient des nazis pro-eugénistes, qui œuvraient à la création d'une race supérieure allemande. C'est à cet effet qu'ils classaient les personnes autistes selon leur « utilité » pour le peuple allemand, allant jusqu'à la déportation de celles jugées comme « incapables » par ces *chers* docteurs.
De vrais enfants de chœur, n'est-ce pas ?!! (Ironie, vous vous en doutez.)

Toutefois, cette suppression n'a pas fait l'unanimité, notamment auprès des parents d'enfants autistes sans déficit intellectuel, qui voyaient entre autres d'un mauvais œil la disparition du très médiatique « syndrome d'Asperger », mieux vu par le grand public que les termes « autisme » et « TSA ». De même, certains parents d'enfants autistes avec un déficit intellectuel refusent le regroupement de tous les profils différents sous le terme TSA, considérant que les personnes autistes sans DI ne sont pas de « vrais » autistes.

Et concrètement, l'autisme / le TSA, ça se manifeste comment ?

Alors, contrairement à ce que veulent vous faire croire nombre de décideurs politiques et de clichés souvent véhiculés à notre sujet, pas vraiment au personnage de Raymond Babbit incarné par Dustin Hoffman dans le film *Rain man*, et pas plus à *Forrest Gump*, qui, si le film ne le présente pas ouvertement comme autiste, accumule les traits autistiques.

Et, la plupart du temps, on n'est pas non plus sur une sorte de personnification de tous les critères du DSM-V dans une seule et même personne. En effet, s'il faudra, pour recevoir un diagnostic d'autisme, que l'on retrouve chez la personne testée la fameuse dyade autistique, à savoir des difficultés dans les interactions et la réciprocité sociale, de même qu'un besoin de routine et/ou des intérêts spécifiques intenses, il n'est pas nécessairement obligatoire que chaque sous-critère énuméré dans ces 2 classes diagnostiques soit repéré pour valider la présence de la dyade autistique. Il semblerait, d'ailleurs, qu'il suffirait de trois sous-critères pour qu'une classe diagnostique soit jugée existante.

Mais du coup, l'autisme, ce n’est pas visible tout le temps ou chez toutes les personnes autistes ?

Bien sûr que non.

Dans la majeure partie des cas, l'autisme reste assez discret, du moins, en apparence. La plupart des personnes autistes vont essayer tant bien que mal de se fondre dans la masse.
Et, grâce à une certaine maîtrise de l'art du camouflage, bien souvent acquise au fil des ans et au prix d'efforts considérables, elles y parviendront régulièrement et passeront inaperçues, à condition que la situation le leur permette. Et c'est encore plus vrai à l'âge adulte.

Cela ne veut pas dire pour autant qu'il soit facile pour la personne autiste de camoufler sa différence et ses difficultés quotidiennes. Et, si la personne autiste paraît vivre les choses comme une majorité de la population neurotypique, ce n'est qu'un simulacre. En réalité, c'est tempête sous un crâne. Le moindre mot, la moindre information, les moindres détails, les moindres intonations seront collectés, disséqués, triés et analysés. Et cette agitation neuronale constante n'est pas sans conséquence, causant un épuisement intense, une diminution de l'estime de soi.

Certaines études, comme celles de Hull et al., ont d'ailleurs analysé cette mécanique de dissociation entre image sociale et identité personnelle et ses causes sur l'estime d'un individu.
Et n'oublions pas que ce camouflage plus ou moins forcé pourra aussi déboucher sur une perte d'identité, voire, quelquefois, déclencher des crises et, à terme, conduire à un burn-out autistique.

Un burn-out autistique ? Ça correspond à quoi ?

Le burn-out autistique (BOA, comme le serpent qui se déguise en chapeau en avalant un éléphant, et finit par se mordre la queue), parfois aussi nommé « épuisement autistique » en français (bien que ce terme nous paraît un peu imprécis), est un état de saturation profonde pour la personne neuroatypique. Il est décrit par les autistes comme étant un état d'incapacité, d'épuisement et une grande détresse qui se répercute dans tous les domaines de la vie.

Voici la définition qu'en donne le docteur Dora M. Raymaker, spécialiste de l'autisme[1] : « *L'épuisement autistique est un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress chronique de la vie et d'une inadéquation des attentes et des capacités sans soutien adéquat. Elle se caractérise par un épuisement généralisé à long terme (généralement 3 mois et plus), une réduction ou une perte des fonctions exécutives et une tolérance réduite aux stimuli* [2] ». On retrouve ces éléments dans la définition du site www.ergotherapeutes.net : « *Le syndrome du burnout autistique apparaît chez les personnes autistes et correspond à un épuisement généralisé pendant généralement 3 mois ou plus. Ce syndrome apparaît à la suite d'un stress de la vie courante ou lorsque les attentes de la personne autiste sont plus élevées que ses capacités.* ».

Ce burn-out autistique survient en général chez la personne TSA qui se retrouve trop longtemps en surcharge, dans une situation qui lui est inconfortable ou qui use ses ressources, elle risque de souffrir d'un burn-out autistique.

Imaginez une cocotte-minute. Si cette cocotte n'est pas utilisée de la manière qui a été prévue lors de sa conception, elle risque de monter en pression et, dans le pire des cas, d'éclater sous la pression. Figurez-vous que le burn-out autistique pour le cerveau de la personne TSA, c'est un peu l'explosion par suppression pour la cocotte-minute.

Le BOA implique souvent aussi un détachement de la personne autiste vis-à-vis de ses intérêts spécifiques. Il faut savoir que ces intérêts sont bien plus qu'un simple loisir ou une passion pour la personne autiste, ce sont des éléments essentiels à son équilibre et à son bien-être. Vecteurs de plaisir et d'épanouissement, ils contribuent grandement à « recharger les batteries » d'une personne TSA. L'épuisement d'un BOA prive donc la personne autiste de sa meilleure arme pour le combattre.

Comment se sortir d'un burn-out autistique ?

La première des choses à faire, c'est de se ménager et de cesser (au moins momentanément) de se forcer à rentrer dans un moule pas fait pour nous et à faire avec. On conseille notamment en premier lieu de cesser, au moins momentanément la situation qui a causé ce burn-out. Ce retrait thérapeutique pourra être mis en œuvre par la personne souffrant de burn-out elle-même, ou avec l'aide de sa famille, de ses amis ou de professionnels de santé.

[1] Dora M Raymaker, Ph.D., is a Research Associate Professor at Portland State University's Regional Research Institute for Human Services in the School of Social Work, Co-director of the Academic Autism Spectrum Partnership in Research and Education (AASPIRE), and the associate editor of the journal "Autism in Adulthood."

[2] Raymaker, D.M., et al., "Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout. Autism in Adulthood, 2020.

Évidemment, le BOA découlant généralement d'une accumulation à long terme de stress et de déclencheurs, il est important de mettre au jour ces « déclencheurs » et de s'arranger sinon pour les supprimer, au moins les limiter considérablement. Il sera donc judicieux d'adapter autant que possible l'environnement dans lequel évolue la personne autiste. Concrètement, on pourra créer un environnement apaisant, sans bruit, avec une lumière tamisée, afin de minimiser les stimuli et d'éviter de surcharger les sens déjà éprouvés.
Il est essentiel que la personne neuroatypique puisse se reposer, qu'elle ait un sommeil réparateur (le manque de sommeil sur de longues périodes, ajouté à un niveau d'anxiété élevé, crée un cercle vicieux, qui peut contribuer à l'épuisement autistique et rendre ce dernier difficile à surmonter) et qu'elle dispose de temps pour prendre soin d'elle.
S'autoriser de longs moments sans « camouflage » social nécessaire, et limiter les interactions sociales (interagir avec les autres demande de l'énergie !), peut également se révéler salutaire, tout comme faire preuve de bienveillance et de compréhension. Il n'existe pas de solution miracle pour combattre un BOA, mais sa simple reconnaissance et un soutien bienveillant de l'entourage sont déjà un pas vers la sortie !

Une crise ? Quesaco ?

Une crise autistique, c'est en quelque sorte un raz-de-marée émotionnel et sensoriel pour la personne autiste. Lorsqu'elle est confrontée à une quantité importante de stimuli, la personne autiste peut se retrouver submergée par ces informations. C'est ce trop-plein informationnel qui va déclencher une crise.
Il existe, selon les spécialistes de l'autisme, deux types de crises différentes.

- le meltdown, traduit en français par « effondrement autistique ». Dans le cas d'un meltdown, la personne autiste va soudainement « exploser » sous le coup d'un trop-plein sensoriel et émotionnel, au point de perdre le contrôle sur ses actes et ses émotions. Cela va pouvoir se traduire par des cris, des larmes, des comportements d'auto-agression. Contrairement à ce que pensent nombre de personnes neurotypiques, ce ne sont en aucun cas des caprices.
- le shutdown, ou « repli autistique » pour les puristes de la langue de Molière. À l'inverse du meltdown, le shutdown se traduira, lui, par une implosion et un « enfermement » de la personne autiste à l'intérieur d'elle-même.

Il faut garder en tête que la crise est un mécanisme de régulation. Elle est involontaire, incontrôlée, et témoigne d'une grande souffrance pour la personne TSA. Il est donc essentiel de les accueillir avec bienveillance et d'aider la personne en crise à retrouver ses esprits, notamment en la conduisant dans un lieu calme et moins éprouvant d'un point de vue sensoriel.
Lors de ces crises, veillez à ne pas accabler la personne autiste de reproches, et à ne pas lui faire sentir que cette situation vous pèse. Bien souvent, elle se sent déjà terriblement mal et honteuse après une crise. Inutile d'en rajouter !

Que faire si je suis autiste et que je sens venir une crise ?

Tout d'abord, ne pas vous forcer à supporter et rester au contact des stimuli en cause dans l'arrivée de la crise. Vous ne devez pas culpabiliser d'avoir besoin de temps et de calme afin de vous ressourcer.
Vous pouvez aussi vous constituer un petit « kit de survie personnel spécial crises » avec les objets et choses qui vous font du bien et vous réconfortent. Et les composants de ce dernier pourront aller de la couverture lestée au casque antibruit, de la playlist de musique apaisante au doudou sensoriel, et des stimtoys aux carnets d'écriture et/ou de dessin.
Un seul impératif pour rejoindre les rangs : vous calmer et vous apaiser durant une crise et/ou en situation d'épuisement.

Et après une crise, comment réagir ?

Les crises autistiques sont terriblement épuisantes et perturbantes pour une personne TSA. Aussi, il est essentiel de se reposer, dans un endroit calme et sécurisant, si possible connu et apprécié.
Il est aussi vital de ne pas « pousser » une personne autiste à se confier ou à reprendre le cours de sa journée directement après une crise. Elle le fera d'elle-même lorsqu'elle s'en sentira capable. Soyez simplement là, présent, sans rien forcer.
De nombreuses personnes neuroatypiques vont également avoir les nerfs à fleur de peau et se sentir coupables après une crise, bien que celles-ci ne soient en aucun cas volontaires. On évite donc les petites phrases et blagues à ce sujet, qui risquent de blesser.

Je me suis toujours senti(e) en décalage avec le monde qui m'entoure, suis-je autiste ?

Je me suis toujours senti(e) en décalage avec le monde qui m'entoure, mais comment savoir si je suis autiste ? Dois-je me faire diagnostiquer officiellement ?
Si ce sentiment de décalage avec les autres et le monde qui vous entoure remonte jusqu'à l'enfance, et que ce décalage a un retentissement significatif sur votre quotidien, il se peut effectivement que vous soyez autiste.

Maintenant, le choix vous appartient de vous faire diagnostiquer ou de continuer votre vie sans diagnostic. Tout va dépendre de vous, mais aussi de vos besoins et aspirations, de votre état psychologique, de votre forme physique et de multiples autres éléments. Vous pouvez vous renseigner auprès des associations (CRAIF, CRA de votre région…), dans des livres ou sur le Web pour mieux comprendre votre fonctionnement cérébral et utiliser ces informations pour mieux appréhender vos spécificités et vos déclencheurs, ce qui se révélera essentiel par la suite, pour le diagnostic officiel, si vous décidez de vous soumettre aux tests diagnostiques professionnels. Certaines personnes se contenteront très bien d'une intuition ou d'un simple autodiagnostic, d'autres ne seront tout simplement pas (encore) prête à entendre la confirmation médicale de ce qu'elles pressentent depuis de longues années, quand d'autres ressentiront le besoin de recevoir la validation qu'elles ne sont pas trompées et

qu’elles sont bel et bien légitimes. Et chacune de ces réactions est parfaitement OK.

Il faut également savoir que, si le diagnostic professionnel permet bien souvent de légitimer la personne autiste dans sa quête de réponses et de mettre en lumière ses difficultés, ses besoins et ses caractéristiques uniques, ce n'est pas nécessairement un cheminement facile et exempt d'obstacles. C’est même pour certains le début d'un véritable parcours du combattant. Vous pourrez d’ailleurs le constater à travers certains des textes de cette anthologie.

Et si je décide de me faire diagnostiquer officiellement, comment ça va se passer ?

Comme tout ce qui concerne le TSA ou presque, la procédure diagnostique reste floue dans l'esprit collectif. Nous allons toutefois tenter de lever le voile, et de vous expliquer simplement comment cela se déroule.

Pour obtenir un diagnostic d'autisme à l'âge adulte, la consultation d'un·e neuropsychologue d'un·e psychologue spécialisé·e dans les troubles du neurodéveloppement (TND) sera la première étape. Et cette personne, formé·e spécifiquement à l'autisme chez l'adulte dans l'idéal, mènera un entretien pré-diagnostic approfondi afin de déterminer s'il est nécessaire de poursuivre la démarche de diagnostic. Si cet entretien aboutit sur une poursuite de la démarche diagnostique, le ou la neuropsychologue fera passer différents tests standardisés.
Ces tests pourront inclure, sans se limiter à ces seuls tests :

- l’ADOS-2 (une observation des comportements) ;
- l’ADI-R, aussi appelé DRA en français (un entretien approfondi souvent avec un parent proche de la personne en cours de diagnostic qui permettant au professionnel de repérer les signes autistique dans la petite enfance) ;
- le Baron-Cohen (un test qui évalue cinq domaines de la vie quotidienne dans lesquels des traits autistiques peuvent s'exprimer,...

Un bilan orthophonique pourra être conduit en cas de troubles de l’élocution ou pour une personne autiste non verbale.

Chez les enfants, l’évaluation on pourra impliquer dans le diagnostic d'autres professionnels de santé comme un·e orthophoniste, un·e psychomotricien·ne, ou un·e ergothérapeute, en plus du neuropsychologue ou du psychologue. Ces bilans permettent d’évaluer le langage, la communication, les interactions sociales, la motricité, le comportement, etc. Les étapes diagnostiques seront adaptées selon l’âge, le profil de l'enfant et ses besoins spécifiques.

Il faut néanmoins savoir qu'il n'existe pas de méthode diagnostique "type" pour la détection d'un trouble du spectre autistique. Si des tests standardisés existent, leur passation ou non sera décidée par le ou la neuropsychologue, en lumière des difficultés quotidiennes de la personne autiste.

De même, ce n'est pas juste un test, passé en un rendez-vous, comme le permis de conduire, mais bien un parcours diagnostique en plusieurs étapes.

Une fois les bilans terminés, le diagnostic devra dans la majeure partie des cas être validé par un médecin :

- Chez les adultes, c'est souvent un·e psychiatre.
- Chez les enfants, ce sera plutôt un·e pédopsychiatre ou un·e neuropédiatre.

Où se rendre pour obtenir un diagnostic d'autisme reconnu par les médecins français ?

Pour obtenir un diagnostic d'autisme, les structures les plus connues sont les CRA (Centres Ressources Autisme), des structures publiques pluridisciplinaires spécialisées dans l'autisme et organisées par région. On peut en général y passer une batterie complète de tests diagnostiques, et même, y réaliser des bilans orthophoniques et de motricité. Du fait du statut public de la structure, tous les tests et rendez-vous y sont pris en charge par la sécurité sociale, et n'engagent pas de frais pour la personne en cours de diagnostic. L'inconvénient, en revanche, c'est que les délais d'attente peuvent être longs et dépasser les 3 ans pour certaines régions. En raison de la forte demande, certains CRA font également le choix de refuser de diagnostiquer certains adultes au profit des enfants.

Dans le privé, le diagnostic est en général plus rapide, mais les consultations (neuropsychologue, psychologue, psychiatre, etc.) et frais de diagnostics sont à votre charge, sauf exceptions, et le montant total (bilan neuropsy + psychiatre) peut très vite dépasser les 600 euros.

Pour les enfants de moins de 12 ans, on pourra aussi passer par des plateformes de coordination et d'orientation TND (troubles du neurodéveloppement), qui vont coordonner les bilans (orthophonie, psychomotricité, psychologie, etc.), dans le public comme en libéral, avec une prise en charge à 100 % par la sécurité sociale, et donc, aucun frais à prévoir.

Pourquoi est-ce si important de sensibiliser aux réalités du TSA ?

Avec la multiplication des campagnes d'information et de sensibilisation institutionnelles et associatives, la pléthore d'ouvrages académiques ou de vulgarisation scientifique portant sur le TSA, et le nombre croissant de livres récits de vie, de blogs, de contenus explicatifs et témoignages vidéos, de productions audiovisuelles (dont l'excellent film *Différente* sorti en salle en été 2025), on pourrait penser que les personnes neuroatypiques n'auraient plus à subir les jugements hâtifs et préjugés et qu'on leur ferait réellement une place dans la société. Hélas, en pratique, les personnes autistes se voient encore trop souvent gratifiées de phrases du type : « les autistes ? ces gens-là sont bizarres… », « tu peux pas être autiste, tu as l'air normal ! » ou encore « je ne suis pas formé pour travailler avec ces handicapés » (eh oui, comme vous vous en doutez, le terme « handicapés » est ici utilisé pour signifier « débiles mentaux »).

Et que dire de l'intégration des personnes neuroatypiques ! Jugées durement, considérées comme des « humains déficients », problématiques, ces dernières sont souvent mises à l'écart, infantilisées, voire victimes de diverses maltraitances. Et cela est visible à tous les âges et à tous les niveaux de la société.
À l'école par exemple, les enfants autistes vont très souvent être confrontés dès leur plus jeune âge au harcèlement de la part de leurs petits camarades (68% de jeunes TSA ont vécu un harcèlement verbal / physique / psychologique / cyber harcèlement), voire, dans certains cas, de la part de leur enseignant qui prend les réactions de l'enfant pour des caprices ou un manque d'éducation, ne connaissant pas nécessairement l'autisme et n'étant donc pas formé aux particularités sensorielles et d'apprentissage liées à une neuroatypie. Dans des cas extrêmes, l'enfant peut même se voir exclu de son établissement, étant considéré comme « ingérable » du fait de ses sensibilités et de ses crises autistiques.

Cette situation ne s'améliore pas à l'âge adulte et en milieu professionnel, bien au contraire. « *Aujourd'hui, on estime que 400 000 personnes autistes sont capables de travailler pourtant, le taux de chômage de cette population est entre 75% à 96%. Ce sont souvent les préjugés liés à ce handicap qui provoquent une discrimination à l'embauche et non le non-potentiel des personnes autistes !* » [1]
Et pourtant : « *travailler avec une personne avec TSA peut être bénéfique pour le fonctionnement d'une entreprise. Les adultes autistes, et notamment les personnes Asperger, ont des qualités et des compétences particulièrement appréciées dans le monde du travail. Ce sont des personnes perfectionnistes, méticuleuses, persévérantes, ponctuelles, respectueuses des règles et qui ont le sens du détail. Dotés d'une forte capacité de mémorisation, les adultes autistes savent également traiter un grand nombre de données. Ces atouts leur donnent la possibilité de réussir dans différents domaines d'activité : analyses statistiques, informatique, métiers d'art et artisanat, mécanique, santé, ingénierie, armée, hôtellerie-restauration, etc.* »[2]
Plus dramatique encore : dans le milieu médical, sans parler de maltraitances et violences qui rentrent dans un cadre légal, rare reste la prise en considération des particularités des personnes autistes (sensorielles, communication, stress / angoisse). Elles sont bien souvent infantilisées ou ignorées, le médecin préférant s'adresser à la personne qui accompagne, la considérant comme seule raisonnable et douée de discernement. Et cela, c'est quand les médecins ne refusent pas, purement et simplement, d'accepter un patient en raison de son autisme. C'est notamment le cas pour certains dentistes. Autant vous dire que cela nuit considérablement à la santé globale de la population neuroatypique.

Il est donc capital de poursuivre la sensibilisation à ce qui est vraiment l'autisme, à ce qu'implique réellement le TSA pour les personnes autistes et leur entourage, ainsi qu'au ressenti des individus neuroatypiques au quotidien, dans l'optique de favoriser leur acceptation à différents niveaux de la société et leur pleine inclusion dans celle-ci. Mais, pour que cette démarche de sensibilisation ait une réelle efficacité, elle devra s'adresser à tous, du « grand public » au personnel enseignant, en passant par les professionnels des milieux médicaux et paramédicaux, les entreprises et recruteurs, les familles, les amis…

[1] https://www.lamie-mutuelle.com/blog/autisme-et-emploi-un-enjeu-d-inclusion-majeur

[2] https://www.autismeinfoservice.fr/adapter/travailleurs-sociaux/comportement-travail

Ainsi, et seulement ainsi, nous pourrons espérer dissiper les préjugés et stéréotypes qui continuent encore trop souvent de peser sur les personnes autistes et mettre un terme aux maltraitances subies par ces dernières en milieu socio-éducatif, professionnel et médical.

Dans les structures éducatives, une formation (ou, au moins, une sensibilisation) des différents acteurs au TSA permettrait de repérer les enfants autistes non encore diagnostiqués et d'orienter les familles vers les organismes adéquats, afin d'améliorer leur prise en charge globale et de donner aux enfants atypiques les mêmes chances de réussite qu'à leurs petits camarades. Les aménagements spécifiques visant à compenser leurs difficultés, tout particulièrement la présence d'une AESH, peuvent être le point de bascule entre échec scolaire et réussite.
En entreprise aussi, quelques adaptations du poste de travail et des conditions peuvent changer considérablement la donne et permettre au salarié autiste d'être performant et de s'y sentir à l'aise. Le mieux, pour être sûr que l'environnement de travail soit adapté aux besoins spécifiques et au mode de fonctionnement de l'employé neuroatypique, est, bien entendu, d'échanger avec lui et de l'impliquer dans les décisions d'aménagement de son poste et dans l'organisation de son planning (consignes explicites et écrites, communication professionnelle par mail plutôt qu'orale, bureau personnel et à éclairage adapté, horaires aménagés, télétravail, pause sensorielle, etc.). Certaines entreprises aménagent, par exemple, des *salles snoezelen* (le snoezelen est une pratique de stimulation multisensorielle accompagnée et contrôlée, visant à éveiller, canaliser ou entretenir la sensorialité de la personne stimulée, dans une ambiance sécurisante).

Il est également vital que chacun comprenne que cette « différence de câblage neuronal », loin d'être nuisible à la société, peut devenir un atout précieux à condition de lui laisser la chance de s'exprimer librement.

Nous ne sommes pas moins,
pas mieux,
juste différents.

À travers cette anthologie ATYP(OET)IQUE nous entendons contribuer à cette démarche de sensibilisation au TSA et offrir aux personnes autistes un espace secure, qui leur permette de se sentir écoutées et comprises et ouvre leurs yeux à leur beauté et à leurs valeurs.

« *T'as remarqué qu'à une lettre près, autiste, ça fait artiste ?* »
Virginie Grimaldi, *Il est grand temps de rallumer les étoiles*

Manon GLADIEUX, 2025

Je souhaite continuer de m'informer à propos du TSA. Où trouver des infos fiables ?

- *Ouvrages scientifiques :*
  - Adeline Lacroix, *Autisme au féminin : Approches historique et scientifique, regards cliniques,* 2023
  - Thomas Bourgeron, *Des gènes, des synapses, des autismes: Un voyage vers la diversité des personnes autistes*, 2023
  - Dominique Yvon, *À la découverte de l'autisme - Des neurosciences à la vie en société*, 2020
  - Laurent Mottron, *Si l'autisme n'est pas une maladie, qu'est-ce ?,* 2024
  - Steve Silberman, *NEUROTRIBUS, Autisme : plaidoyer pour la neurodiversité*, 2020
  - Barry M. Prizant, *Simplement unique, Un nouveau regard sur l'autisme,* 2023

- *Témoignages :*
  - Élise Couval, *Vivre avec un TSA : Les troubles du spectre autistique*, 2024
  - Daniel Tammet, *Je suis né un jour bleu*, 2014
  - Anne Cossé, *Et si vous étiez Autiste ?,* 2021
  - Alexandra Reynaud, *Asperger et fière de l'être, Voyage au cœur d'un autisme pas comme les autres*, 2017
  - Julie Dachez, *Dans ta bulle: Les autistes ont la parole: écoutons-les*, 2021
  - Julie Dachez, Mademoiselle Caroline, (BD) *La Différence invisible*, 2016

- *Sur le Net :*
  - La délégation interministérielle à la stratégie nationale pour les troubles du neurodéveloppement : autisme, Dys, TDAH, TDI : https://handicap.gouv.fr/troubles-du-neurodeveloppement-autisme-dys-tdah-tdi
  - CRAIF : https://www.craif.org/
  - Autisme Info Service, la première plateforme gratuite d'écoute et d'information sur l'autisme : https://www.autismeinfoservice.fr/

- *Sur les Réseaux Sociaux :*
  - Florence Demourant Nef, *@therapietsa*
  - *@eclair_autisme*
  - Mélanie Bachelet, *@la.neuropsy.sen.mele*
  - Alexandra Sturer, *@alexandra.wonderhuman*
  - Kathleen Colson, *@superatypies*

- *Chaînes YouTube :*
  - Joana en Pyjama évoque le TSA https://www.youtube.com/@joana.en.pyjautiste
  - Mésange
  - Graine d'autiste

- *Podcasts (plateformes d'écoute, Spotify ou YouTube)*
  - TroubleS dans le Spectre
  - Bande d'autistes

(NB : certains de ces contenus ayant été publiés avant les dernières mises à jour du DSM, il se peut quelques-uns des termes abandonnés, car jugés problématiques et/ou inexacts y figurent encore. Toutefois, nous avons quand même décidé de les intégrer à cette liste, en dépit de ce léger souci, leur approche de l'autisme et des troubles neurodéveloppementaux restant malgré tout intéressante.)

J comme Je suis autiste

Je suis un papillon, aussi fort que fragile,
En quête constante d'un ailleurs, d'un port, d'un asile,

Secouée par le chaos d'un monde qui m'est hostile,
Usée par les sons, les bruits, les lumières,
Imbroglio de sensations brutales et versatiles,
Souvent bousculée, blessée, mais jamais à terre.

Avançant encore et toujours, même quand c'est dur.
Utilisant mes mots, ma plume, mes blessures,
Tentant sans relâche de transformer nos sociétés,
Intolérantes et validistes, en modèles d'humanité,
Servant le rêve grandiose qu'un jour, tôt ou tard,
Tous puissent vivre libres, sans être jugés "bizarres",
Et déployer leurs ailes aux couleurs arc-en-ciel.

© Manon GLADIEUX, 2025



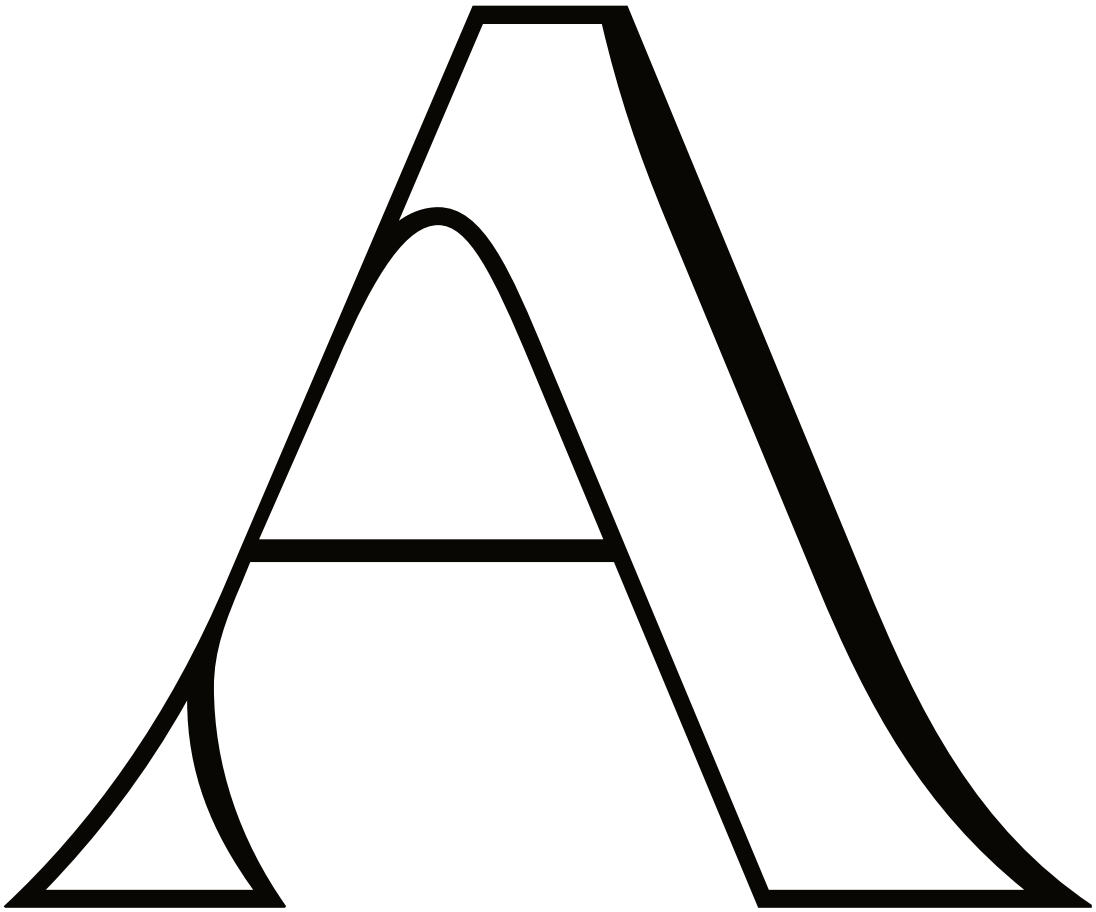
© Eugénie DOPAGNE, 2025

Pas d'eau triste

Je suis autiste
Sans honte ni fierté
Avec mes parts d'ombres et de clarté
N'ayez pas peur
Je ne suis ni horreur ni erreur
Je suis autiste
Ce n'est pas une fatalité
Humain comme vous
Avec ces instants de courage et de lâcheté
Comme tant d'autres parmi nous
Je suis autiste
Et j'ai connu l'isolement
Et le harcèlement
Et mon cœur était hiver
Mais jamais devenu pierre
Je suis autiste
Aimant jouer avec les mots
Aimant provoquer diverses émotions
Caressant votre âme avec un plumeau
Cassant votre tristesse avec passion
Je suis autiste
Et les lumières tantôt m'émerveillent
Tantôt me saisissent de douleur
Et mon odorat tantôt sommeille
Tantôt m'inflige des haut-le-coeur
Je suis autiste
Et les sons m'hypnotisent
Quand ils ne me plongent pas dans un calvaire
Et les contacts non sollicités m'enlisent
Quand le consentement se perd
Je suis autiste
Parfois j'abuse du sel et le regrette
L'amertume me fait grimacer
Parfois je savoure de l'acide-sucré
Certaines textures sont bannies de mon assiette
Je suis autiste
Et mes semblables me ressemblent
Et mes semblables ont leur individualité
Avec eux régulièrement je tremble
Face à la complexité des codes de la société

Je suis autiste
Et alors ?
Je vous le demande encore ?
Je me fonds dans la masse à grand pas
Devant ce faux compliment qu'est « Tu l'es ? On ne dirait pas ! »

© Cathie CHARPIOT, 2024



A comme aRtistes Anonymes

Les aRtistes Anonymes
Et autistes de tous bords
Jouent avec la prose en rimes
Et aux accents de leurs cœurs

Que tu sois critique acerbe,
Simple lecteur vagabond
Ou cœur de poète en herbe :
Bienvenue dans nos chansons !

C’est un simple Abécédaire
De nos vies au quotidien,
Des maux et des mots sincères
Vous offerts à pleines mains !

© Eugénie DOPAGNE, 2025

aRtistes anonymes
Aux colliers pleins de rimes
De fleurs de bienveillance
Vous parlent de leurs vies

De grands touts de petits riens
Disparates quotidiens
Vies d’adulte et enfance
Aux couleurs d’atypie

Mots sans filtre et sincères
Pour un abécédaire
Où neurodivergence
Créative fleurit

Rencontrés au hasard
Tous passionnés par l’art
Faisant fi des distances
L’amitié nous unit

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

A comme Amnésie

Le bon docteur Asperger
Pour une nouvelle Société
Devait classer les handicapés
Les bons penseurs de son ère
Lui tinrent un charmant langage

Votre pyramide des âges
Est bien mal arrangée
C'est vrai lui dit la loi
Je vais la remettre à l'endroit

Pour les autistes
En mettant d'un côté
Ceux utiles à la société
De l'autre côté
Ceux que je vois
Comme autant de poids
À la mort on les envoie

Ni oubli
Ni pardon

C'est pour eux que vous votez
Quand dans l'urne vous croyez contester
C'est eux que vous invoquez
Quand vous m'incitez à me cacher
C'est eux que vous rejoindrez
Quand chez moi vous vous pointerez

© Florentin CUSOL, 2025



L'Art est fait de fous
D'à vifs amères, d'écorcés.
Sève mise à jour

© Amélie PATOUILLER, 2024

A comme Autisme

Vous ai-je déjà présenté mon syndrome aRtistique ?
On le traite de tous les noms, de « spectre », d' « autistique ».
On naît avec. On n'est pas fous[1]. Ça ne se soigne pas.
Richesse génétique, ça ne se commande pas !
On n'est ni cyborgs[2], ni Rain Man[3], ni vos bêtes de foire ;
Les zoos humains sont relégués au passé de l'histoire.
On ne compte pas d'allumettes, mais on compte nos pas
Sur l'échelle sociale qui commence tout en bas.
Nombres premiers, puissances de 2 ou encor de 10
Qui jouent dans nos cerveaux à jongler avec tous les « dys »
Dyslexie, dysgraphie, dyspraxie, tant d'autres … j'en passe !
HPI[4] et synesthésies[5] en brouillent bien les traces.
Nous vivons tous sous un même ciel bleu comme une orange
Si vous nous trouvez bizarres, nous on vous trouve étranges.
Comprendre toute altérité est chose bien ardue.
Ne pas parler de nous sans nous serait un bon début.

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

[1] « Il est Asperger au dernier degré, c'est un fou. Il a été diagnostiqué Asperger, donc c'est un barjot complet ». La phrase a été prononcée par Luc Ferry, ancien ministre de l'Éducation nationale, sur le plateau de LCI dimanche 26 janvier 2025.

[2] Dans un article intitulé *Greta la science* publié sur son site, le philosophe Michel Onfray s'en prend à Greta Thunberg, invitée (2019) à l'Assemblée nationale à l'occasion d'un débat sur le climat : « Cette jeune fille arbore un visage de cyborg qui ignore l'émotion - ni sourire ni rire, ni étonnement ni stupéfaction, ni peine ni joie. Elle fait songer à ces poupées en silicone qui annoncent la fin de l'humain et l'avènement du posthumain. Elle a le visage, l'âge, le sexe et le corps d'un cyborg du troisième millénaire: son enveloppe est neutre. Elle est hélas ce vers quoi l'Homme va ».
Plus tard, Michel Onfray affirme qu'il ignorait qu'elle était autiste au moment de la publication de cet article.

[3] Rain Man (1988) est considéré comme l'un des premiers films à aborder le thème de l'autisme.

[4] Haut Potentiel Intellectuel (QI>130)

[5] La synesthésie est un phénomène neurologique non pathologique par lequel deux ou plusieurs sens sont associés. Par exemple la synesthésie dite « graphèmes-couleurs » fait que les lettres de l'alphabet sont perçues colorées. (source : Wikipedia)

A noir, E blanc, I rouge, U vert, O bleu, voyelles,
Je dirai quelque jour vos naissances latentes.
A, noir corset velu des mouches éclatantes
Qui bombillent autour des puanteurs cruelles…

Voyelles, sonnet d'Arthur Rimbaud

A comme Altérité

Dans mon enfance "alter", me sentant si différente, j'ai tant cherché mes "alters" et j'ai mis du temps à trouver mes alter-égaux, non ego, mes alter-âmes, ces autres dont je me sens proche, après avoir tant erré à me sentir perdue dans ce monde qui m'a toujours paru complètement barbare.

Je suis d'une sensibilité extrême qui nécessite un environnement fait de cœur, de nature et de douceur, et je comprends parfaitement tous ces enfants à qui on dit eux aussi, qu'ils ont des troubles, parce qu'étant inadaptés à une société pourtant complètement folle.

Voici décrit ici mon vécu, si précieux car il me permet désormais de me rendre au service des enfants désorientés dans ce système inhumain, et d'accompagner leurs parents tout autant perdus, à accueillir ces potentiels.

Alors tenez-vous prêts à écouter le récit de mon exploration sur une longue route remplie d'initiations.

Je l'ai souvent trouvé interminable ce parcours semé d'embûches, d'amour et de magie.

Il faut dire que j'ai longtemps idéalisé la destination, avant que le temps ne s'écoule et que j'apprenne à savourer le voyage.

Je dois bien reconnaître qu'au final, rien de tout ce que j'ai vécu n'a été superflu tout au long du trajet arpenté.

J'ai compris qu'il n'y avait pas d'erreur possible, car chaque étape était absolument nécessaire pour atteindre la suivante.

Et dire que nous apprenons dès la plus tendre enfance que ce sont des échecs, alors que toutes ces expériences sont en vérité indispensables tant elles sont riches d'enseignements.

Chaque essai désigné comme manqué, n'a jamais été autre chose qu'un pas de géant sur la traversée.

Ainsi, l'arrivée d'un pèlerinage n'est pas ce qui apporte le plus de sagesse, tant l'apprentissage est grand lors de la pérégrination.

Au départ, ma venue m'est apparue très compliquée dans cette jungle dont je ne possédais pas les codes.

Paralysée par ce que je captais ici avec mes perceptions fortes et multiples, je suis d'abord restée assise dans un coin, terrorisée mais souriant, faisant mine de faire partie du décor.

Puis j'ai finalement avancé comme une plante sortant inexorablement de terre, poussée par son instinct à suivre le soleil et c'est en me retournant aujourd'hui que je mesure le chemin parcouru.

Ce n'est qu'après l'avoir sillonnée sur une très vaste distance, que je me suis rendu compte que la route principale n'était pas adaptée pour moi, malgré tous les efforts fournis pendant l'excursion.

Avançant à l'aveugle en essayant de suivre les autres, je me pensais incapable tant les panneaux me semblaient vides de sens, alors que les gens paraissaient comprendre et se précipiter tous au même endroit sans réfléchir.

Je n'ai fait que m'épuiser sur cette voie en faisant la sourde oreille à mon appel intérieur, jusqu'à ce que la boussole ne casse et que je n'aie d'autres choix que de m'aventurer en pleine nature.

Me croyant perdue, privée de mes précédents repères, c'est à ce moment au contraire, que j'ai pu commencer à me trouver.

M'éloignant de la masse et du brouillard qui l'entourait, la signalisation est devenue plus claire à mesure que j'avançais.

Laissant enfin la puissante intuition prendre les commandes de mon cheminement, je suis parvenue à ignorer toutes les voix brouillant la mienne depuis toujours, me disant que ce n'était pas par là.

Un pas après l'autre, j'ai gravi des sommets, traversé des déserts, créé des oasis où il n'y avait pas d'eau.

J'ai appris à construire des ponts en mettant seulement un caillou devant l'autre, me reposant parfois le long d'un passage mais sans jamais abandonner.

Malgré les crevasses dans lesquelles je suis tombée, je n'ai cessé de suivre cette piste, en me délestant petit à petit, de tous les poids dommageables à ma progression.

Maintenant je me sens plus légère et je m'aperçois alors, que j'étais mon propre guide depuis le départ dans ce périple magnifiquement orchestré.

Il y a quelques temps, j'ai rencontré une acolyte sur un sentier, elle se nomme joie et je peux affirmer que la survie a dorénavant une tout autre saveur.

Alors je vais la garder près de moi autant que possible, et voilà que je me sens déjà moins pressée d'arriver.

Quoi qu'il en soit je veux profiter du chemin et apprécier les moments partagés avec des compagnons de route consciencieusement attribués, en acceptant de ne pas savoir si on suivra toujours la même trajectoire.

Je compte bien me délecter de chaque instant sur le circuit, d'autant plus que j'ai maintenant trouvé l'axe le plus judicieux à emprunter.

Cette orientation est pourtant loin d'être la plus simple car c'est le cœur qu'il faut suivre et le passage avait été obstrué depuis des milliers d'années.

Cependant l'artère est désormais dégagée et bien que l'itinéraire ne soit pas dévoilé, la circulation devrait s'en trouver fluidifiée.

Il revient à chacun de se frayer un chemin dans la vie, ne pensons pas qu'il faille nécessairement suivre la route la plus fréquentée.

Je perçois à présent, la richesse de mes émotions intenses que l'éducation de notre système actuel, nous demande tant de refouler.

Il y a certains trésors qu'on ne peut découvrir en suivant la foule, mais plutôt en avançant dans le noir malgré la peur, avec l'assurance d'être éclairé par sa propre lanterne.

Il faut parfois parcourir de sombres destins en apparence, pour déceler la lueur intérieure qui rallume la flamme divulguant alors, un chemin pavé d'or.

Voilà ce dont sont faits ceux que l'on nomme dans ce monde inversé, les "fragiles", âmes sensibles dont la vulnérabilité est en réalité une force qui déplace des montagnes et dont le courage et la résilience sont sans limites.

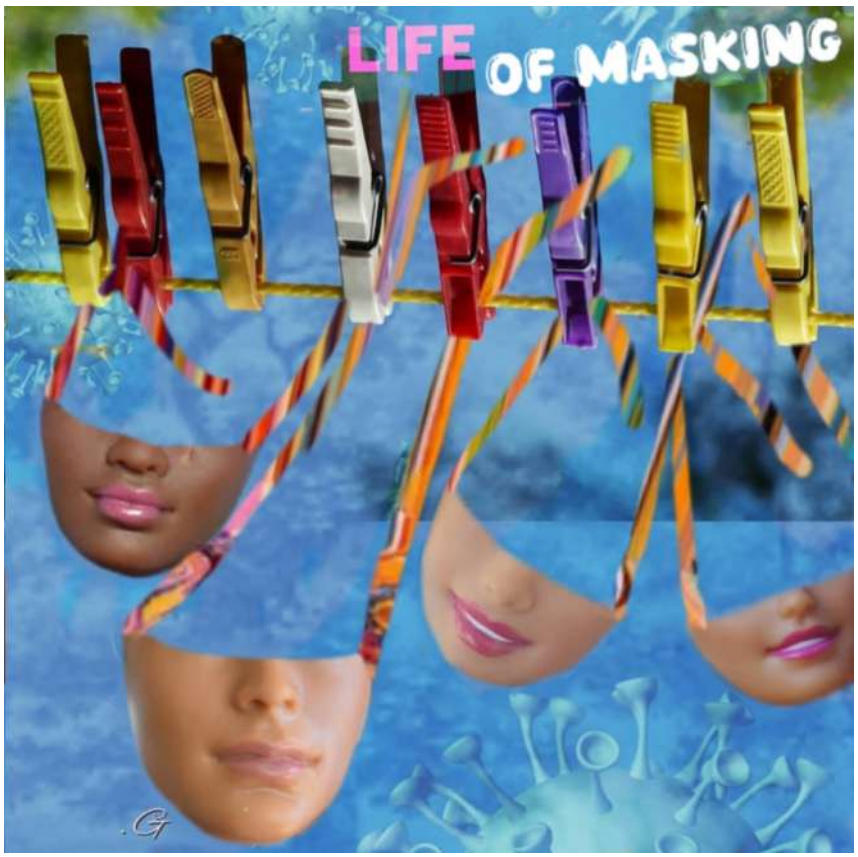
Tel l'alchimiste que je suis aussi, c'est comme si j'avais dû parcourir le monde pour trouver la plus grande des merveilles en moi-même, alors s'il vous plaît prêtons l'oreille dès maintenant aux enfants et apprenons-leur à oser, car c'est en faisant à leur manière qu'ils nous guident sur cette voie du cœur.

Et c'est cette voie du cœur, de l'enfant intérieur, qu'ils nous invitent à récupérer quand ils nous "cherchent", cherchant sans le savoir à entendre cette voix en nous, en explorant l'interaction de quelque façon que ce soit afin de retrouver une connexion.

Ce lien tissé avec le parent sera pour l'enfant, le fil rouge qui le conduira vers son avenir, alors il est primordial d'en prendre soin pour qu'il lui permette de grandir en amour avec lui-même, quelle que soit sa route.

Parce que l'amour inconditionnel est toujours la voie de l'épanouissement et rien ne vaut cela, certainement pas l'intégration dans un système au bord de l'effondrement.

© Amélie BOUCAUD, 2024



© Ginette, 2025, Life of masking

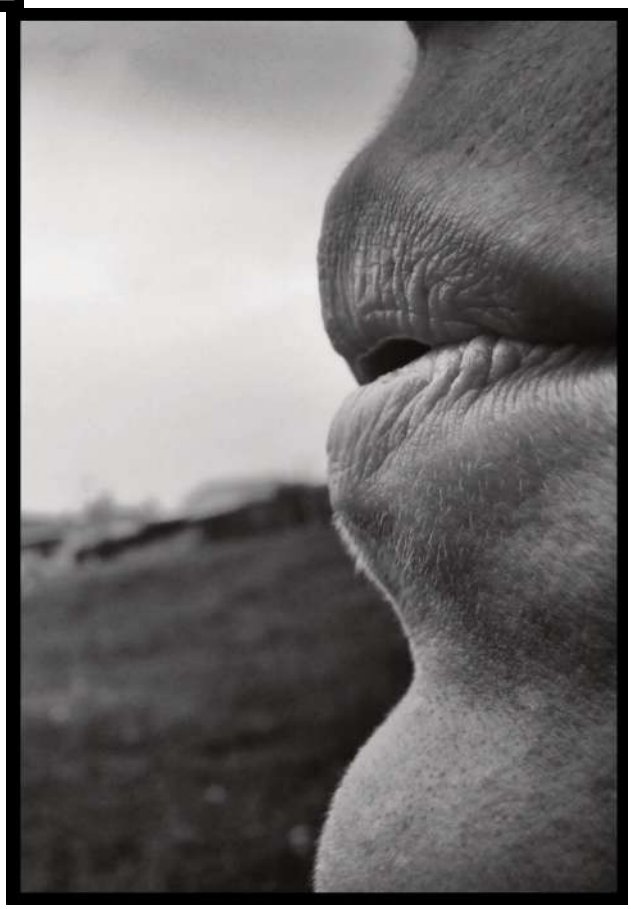


A comme Acceptation

Vers l'acceptation
Il faut du temps pour admettre
Le handicap invisible.
La cause du mal-être
Et les changements possibles.
Il donne des raisons aux souffrances,
Explique bien des différences.
Arrive alors une nouvelle chance,
Qui pardonne l'état d'une existence.
Trouver une place
Au milieu de l'envahissant.
À force de faire du surplace,
Je n'existais plus vraiment.
Le passé sacrifié à la folie.
J'accepte ce verdict.
Et déleste la mélancolie
Au profit d'un nouvel objectif.

© Stéphanie NOËL LESPINEUX

© TATO



A comme Acceptation

Quarante années plutôt chaotiques
Et enfin tombe le diagnostic

Associé à un mélange d'émotions
Allant du soulagement aux interrogations

La compréhension de certaines particularités
À quel point mon parcours a-t-il été influencé ?

Par ce trouble qui me condamnait
Cette réponse je ne l'aurai jamais

Je le découvrirai peut-être post-mortem
J'aurai alors des réponses sur mon existence
Mais en attendant je peux au moins être moi-même
Et accepter cette différence

© Aurélie GROFF, 2025

A comme Aspergirl

I am Aspergirl
In a normy world ...

Elle grandit fille modèle
Toujours sage jamais rebelle
Derrière l'ombre de ses yeux
Tout un jardin merveilleux
Bonnes notes travail sérieux
On la dit timide un peu
Mais elle arpente son monde
Le monde de sa bulle
Sa bulle vagabonde
Vagabonde et crédule
Dehors il y a des gens
Leurs cris débris jugements
Leurs étiquettes conformistes
L'adaptation survivaliste
Sa bulle aime abriter
D'autres mondes que terre
Dimensions surannées
Amis imaginaires
Alice et Lapin Blanc
Nébuleuses duels sanglants
Contes joyeux et terrifiants…
Des mots. Sur papier blanc.

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

A comme Adultes

J'ai marché à l'aveuglette
Insouciante et guillerette
Dans ce monde des adultes
J'ai chanté mais à tue-tête

Appris à lire à compter
Tracer des lettres liées
Dans ce monde des adultes
J'ai couru à cloche-pied

J'ai appris à être sage
Épouillage et bavardage
Dans ce monde des adultes
Mais toujours en décalage

J'ai appris à cuisiner
Des plats des mots surannés
Dans ce monde des adultes
Les rêves sont malmenés

Je vais désapprendre alors
Tout ce qui me reste encore
De ce monde des adultes
Qui a déteint sur mon corps

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

Quelques autistes (personnes diagnostiquées TSA ou personnes présentant des traits autistiques et possiblement autistes) **célèbres** :

Marie Curie (Prix Nobel), Albert Einstein (Prix Nobel), John Nash (Prix Nobel), Alexander Graham Bell (Inventeur du téléphone), Thomas Edison (inventeur, fondateur de Général Electric), Bill Gates (fondateur Microsoft), Steve Jobs (fondateur Apple), Satoshi Tajiri (créateur des Pokemon), Mark Zuckerberg (fondateur Facebook), Bram Cohen (inventeur du protocole BitTorrent),
Al Gore (Vice-Président des États-Unis), Greta Thunberg (militante pour le climat), Thomas Jefferson (Président des États-Unis),
Bobby Fischer (champion du monde échecs),
Martin Heidegger (philosophe), Josef Schovanec (Philosophe et écrivain français),
(cinema) Woody Allen, Tim Burton, Alfred Hitchcock, Stanley Kubrick, George Lucas, Keanu Reeves, Steven Spielberg, Wentworth Miller, Bella Ramsey, Anthony Hopkins
(musique) Bob Dylan (Prix Nobel), Glenn Gould, Eminem
Lya Bavoil (championne de monde force athlétique), Étoiles (streamer), Laura Laune (humoriste), Florence Mendez (humoriste), Julie Dachez (militante)

A comme Atypies

Du solstice à l'équinoxe
Je me sens hétérodoxe.
De l'équinoxe au solstice
C'est encore un tour d'hélice.

Vous me voyez atypique
Grâce à votre nerf optique
Mais, croyez-moi que deux yeux
C'est vraiment, mais vraiment peu,
Et surtout pour les trichromes[1]
(Remerciez vos chromosomes).

Si vous voulez rire un peu :
Le pétoncle[2] a des yeux bleu,
Il en a bien deux centaines.
Comptez-les ça vaut la peine !

Vous, en bon bilatérien[3],
Vous en avez deux. De rien !

La mygale a quatre paires,
Primaires et secondaires.

Mais on peut bien vivre sans.

Au fin fond des océans
Certains des extrémophiles[4]
N'ont pas d'yeux. C'est inutile.

Et on peut vivre (Bravo !)
Sans posséder de cerveau.

Virus, étoile de mer,
Oursin, huître et ver de terre…
N'oublions pas les méduses
(Leur bouche est aussi anus)
Et bien sûr le fameux blob[5] !

Il faut de tout sur le globe…

Donc pas d'inquiétude, car
Je vous trouve aussi bizarres !

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique



[1] La perception trichromique est la capacité de certains animaux à distinguer des rayonnements selon leurs caractéristiques spectrales ; elle produit chez les humains la notion de couleur. Il existe des espèces monochromates qui ne perçoivent que des nuances de gris (paresseux, tatous, requins…), dichromates (chiens, chevaux, la plupart des daltoniens…), mais aussi tétrachromates percevant les ultraviolets (Claude Monet, nombreuses espèces d'oiseaux, papillons Heliconius…)

[2] Le système visuel du pétoncle est constitué de multiples yeux (jusqu'à 200 par individu), qui vus de près ont une apparence iridescente bleutée.

[3] Les bilatériens (Bilateria) ou artiozoaires forment un des plus grands clades des métazoaires, ayant un côté droit et un côté gauche (contrairement aux méduses et aux éponges de mer). Ils incluent la majorité des animaux connus, comme les mammifères, les insectes, les mollusques…

[4] Un organisme est dit extrêmophile lorsque ses conditions de vie normales sont mortelles pour la plupart des autres organismes.

[5] Physarum polycephalum, plus couramment appelé blob, est une espèce unicellulaire de myxomycète de l'ordre des Physarales, vivant dans les milieux frais et humides tels que les tapis de feuilles mortes des forêts ou le bois mort. Cet amibozoaire est classé depuis 2015 parmi les mycétozoaires. Organisme capable de prendre diverses formes, Physarum polycephalum, bien que n'ayant pas de cerveau ni système nerveux central, est doté de certaines capacités d'apprentissage.
(source : Wikipedia)

A comme Atypiques

Ah, ces ATYPIQUES !!!!!!
Ces martiens venus d'un autre monde...

Qu'allons-nous faire d'eux ?

Nous les avons **brûlés** au Moyen Âge.
Ben oui, ces sorciers et sorcières hors du temps.
Puis **exorcisés**, pour sortir ce diable de leur corps.
Puis enfermés dans des **hôpitaux psychiatriques**.
Lobotomisés, drogués, malmenés.

Pourquoi ?

Parce que ce sont des personnes HORS NORMES.
Impossible de se fondre dans la `société` existante,
avec leur propre perception de la réalité.

Bon nombre préfèrent vivre en ermite.
Pas par refus de cette `société`,
mais parce que ça fait moins souffrir.

D'autres se camouflent tels des *caméléons*,
au détriment d'eux-mêmes.

Ils souffrent tout au long de leur vie.
Mais leur souffrance est réfutée.
Car ***pourquoi se soucier de personnes que l'on ne peut contrôler ?***

Dis-moi, `société` :
Es-tu sûre de ton bon sens ?
Es-tu sûre de ta légitimité ?
Es-tu sûre du bien-fondé de tes actes ?

Permets-moi d'en douter...

Quand je vois cette violence, ce mépris, ce rejet de toute différence.
Quand je vois comme le peuple a peur de l'inconnu,
de ce qu'il ne comprend pas.

Dis-moi, `société` :

Ne crois-tu pas que tous ces marginaux ont assez souffert ?
Ne crois-tu pas qu'il serait temps de t'ouvrir ?
De reconnaître tes erreurs ?
De changer ton MODÈLE ?

De t'ouvrir à un monde non pas dicté par le patriarcat,
la possession, le matérialisme, la guerre…
Mais dicté par l'*ouverture d'esprit*, le *respect*, la *tolérance* ?

© Illyana, 2025

A comme Amis

Les amis sont des étoiles,
Car on les voit mieux la nuit,
Quand se resserre, létal,
Le nœud coulant de la vie.

Les amis sont les diamants,
Les pépites d'or des mines,
Où sont enterrées vivantes,
Par les bourreaux, les victimes.

Un ami, c'est sans valeur
Monétaire, ni légale.
C'est un lien de cœur à cœur
D'empathie et de morale.

© Eugénie DOPAGNE, 2025

A comme Autopsie

Chaque jour j'autopsie ton comportement
Je dissèque minutieusement tes mouvements
Petit à petit je découvre l'anatomie de l'autisme
Je fais le deuil de la normalité avec réalisme
Son examen post-mortem me fait réaliser
Que la conformité ne fait qu'empoisonner

© Lucile GROFF, 2025

A comme Affinités, infinités

Ne dites plus autisme *Asperger*, un effort
Au mois d'avril, où réchaufferont le rouge et l'or.
Point de cliché, de cet infâme bleu ;
Ni d'*Autism Speaks*, ni d'eugénisme dangereux.

Je serai ce chat qui crache qui feule,
Si vous me parlez de pièces de puzzle.
Ni leçon de vie, ni pauvre chose, ni martyr,
Ni professeur, vous savez vous renseigner, écouter et lire.

Se forcer, pour paraître normal,
Se fondre, dans la masse banale.
Forcer, sur ses cuillères limitées,
Fondre, dans l'enfer de la société.

Se balancer, gigoter des orteils, battre des mains, répéter des sons,
Se laisser bercer par l'effervescence des sens, des émotions.
Apprécier les moments de pause, devenir sa propre priorité,
Prendre soin de son enveloppe qui explore le monde et sa beauté.

Je m'éteins amèrement sous les crises autistiques,
Les pensées polluantes comme du plastique.
Je brille de nouveau grâce aux amitiés authentiques,
Quand elles ne sont pas éphémères, ni caustiques.

© Cathie CHARPIOT, 2025

A comme Amitié

Comment la construire?

Je venais tout juste d'arriver*,
Tous ces mots prononcés,
En me tendant ouvertement la main
Et me promettant un avenir serein.
Tu disais avoir un vécu similaire,
Moi, je ne savais plus quoi faire.
Je sentais ta volonté pour m'aider,
Je saisis cette belle opportunité.

Je te confiais mes pires maux,
Tu disais être sur le même bateau.
Tu voulais pourtant être mon phare,
Et me parlait parfois jusqu'à tard.
Mais face aux autres c'était différent,
J'étais perdue dans ces moments.
Alors que je t'offrais ma confiance,
J'avais en retour ton inconstance.

Je te confies te voir comme un ami,
Tu me confies être du même avis,
Mais les autres disent que j'abuse,
Que je ne serai jamais ta muse,
Sauf que je te vois comme un père,
Qui m'a toujours paru sincère
Qui m'a juré une totale honnêteté,
Lorsque, les limites ont été dépassées.

Pourquoi me prend-elle** à part ?
Elle dit que je suis ta pire tare !
Parce que tu m'écrirais au volant,
Elle deviendrait donc ta maman ?
Elle exige de te laisser tranquille,
Croit-elle que je resterai docile ?
Depuis quand elle décide pour toi ?
Me mentirais-tu depuis des mois ?

C'est dingue, je ne comprends plus rien !
J'ai l'impression de ne rien faire de bien.
Tu fais comme si de rien n'était,
Je pensais que tu m'en parlerais...
Intimidée, je ne sais que faire.
Attristée, je finis par me taire.
Ça me bouffe, je préfère m'effacer.
Si ça se trouve, tu voudras me rattraper ?

Après des mois, tu n'es jamais venu,
Aurais-je eu tort depuis le début ?
Est-ce que ton premier pas était vrai ?
Ou était-ce pour paraître un mec parfait ?
Ou serais-je devenue aussi toxique ?
Comment répondre à ces problématiques ?
N'es-tu pas un homme responsable ?
Ou suis-je juste une personne instable ?

© Arya KIENTZEL, 2025

* Dans une entreprise, au travail.
** Une collègues

A comme s'Accepter

Je me suis rencontrée au détour du chemin
que j'avais parcouru sans espoir de fin.
Comme il m'a semblé long le temps qui s'imposait,
comme le poids était lourd à mes épaules voûtées.

Je me suis aperçue, ne sachant reconnaître
la personne que j'étais.
« ma mie, ma mie, regarde, vois-tu ce beau reflet ?
Ce moi qui est en toi, que tu as tant cherché,
pose-toi, désormais, tu t'es enfin trouvée ».

J'ai d'abord regardé, étonnée et méfiante,
doutant de cette image qui pourtant m'appelait.
La rencontre est magique, le temps se fait léger
quand nous ouvrons nos cœurs à l'intériorité.

Conscience mise à nue de tout ce beau en moi
dont la quête extérieure était un désarroi.
Je savoure et respire la joie d'être enfin là,
présente à qui je suis, sans remords ni tracas.

La pluie me semble douce et arrose mon jardin
de couleurs délicates, de senteurs apaisantes.
Je reconnais chaque fleur, j'en ai planté le cœur
lorsque, agenouillée, je pleurais mon malheur.

Comme il est doux ce vent qui me redonne vie.
Ma tête enfin levée découvre un paysage
rempli de mes possibles, mon corps entame
une danse
qui me fait tournoyer sur la pointe des pieds.
Je me suis rencontrée, je peux enfin m'aimer.

© Muriel DUSSON-SALFATI, 2025

Note pour A comme Amitié : Ce texte mentionne l'amitié dans un contexte du travail, d'une relation entre collègue.

Arime! C'est l'arôme d'une rime

© Florentin CUSOL, 2025



A comme Absurde

Tu t'entêtes
À paraître normal
Mais au fond de toi
Tu t'en fiches

De pirouette en pitrerie
Tu guettes
La banalité du mal[1]
En friche

En collapsophiles
Les synapses saturent
De stimulations
Couleurs aveugles
Sous lumière criarde
Des néons en suspension
Les fosses nasales
Tournent sceptiques
Rasant les murs
Des couloirs du métro
Aux aérosols chimiques
Aux exhausteurs d'air
Masquant la puanteur
Métaphysique
Des villes concentrationnaires
Comme le sont les labyrinthes
Pour rats de laboratoire

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

[1] La « banalité du mal » est un concept philosophique développé par Hannah Arendt en 1963, dans son ouvrage *Eichmann à Jérusalem : Rapport sur la banalité du mal*. Lors de son procès, Adolf Eichmann, qu'on pense être une bête furieuse et qui devrait laisser une forte impression, montre plutôt l'image d'un petit fonctionnaire médiocre, ce qui fait dire à Arendt que le mal ne réside pas dans l'extraordinaire mais dans les petites choses, une quotidienneté à commettre les crimes les plus graves. (source : Wikipedia)

A comme Alexithymie

Quelle est cette impression. Elle me semble indicible et hors de ma compréhension. Je la sens s'échapper alors que j'essaye de la nommer. Elle est un rêve qui s'évapore en brume à l'ouverture des paupières et dont certaines réminiscences viennent bientôt nous taquiner, imprenables. Est-ce un mélange de sensations? Pourquoi ne puis-je pas l'identifier?

Un battement de cœur qui s'accélère comme une envie d'Amour. Mon ventre me semble ne plus rien savoir. Ou est-ce mon cerveau qui n'a subitement plus d'affinités avec ce dernier ? Mon corps parle subitement un étrange langage. Je ne décrypte plus, perdue dans ce flot de sensations si différentes. C'est une saison inconnue. C'est la rencontre d'un moi passé et futur comme une porosité dans les dimensions. Une contemporanéité subite et subie de tous les espaces et de toutes les temporalités.

La réalité de mon corps et de mon esprit est remise en question. Ce sont mes émotions, ce sont mes sensations, je suis la source de leur existence sans en reconnaître le moindre détail.
Les larmes roulent mais je ne me sens pas triste.
Les larmes coulent mais ne me sens ni émue ni désespérée ni même heureuse.
Mes larmes se chargent de ce que mes neurones refusent d'élaborer alors que l'émotion se fait plus intense. Silence, prostration et malaise intérieur, tout me semble soudain si envahissant. Il n'y a plus ni intérieur ni extérieur. Plus de frontière entre mon corps, mon monde intérieur si sécure dans lequel je me réfugie autant que je peux et ce qui constitue mon environnement. Il n'y a pas d'effraction sans porte verrouillée.

Ma porte et mon verrou sont les particules virtuelles du vide quantique.
En l'absence de l'énergie qui les rendront réelles je dois trouver ce qui me rendra mes limites corporelles. Je me mords, je me tape. Je m'agrippe les avant-bras. Je sers fort ma grande peluche pour comprimer une plus grande partie de mon corps. Je me roule en position fœtale afin d'atteindre encore plus de mon moi physique.
J'ai 3 ans peut être 4? J'en ai 8 ou encore 16. Je ne suis qu'une enfant capricieuse ou intolérante à la frustration.

[L'alexithymie est décrite comme "une difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions, ou parfois celles d'autrui" qui se manifeste souvent dans les troubles autistiques (et autres). Les personnes autistes peuvent parfois être décrites comme des personnes qui n'ont pas d'émotions, d'empathie. Le fait est que nous sommes en général très perméables aux émotions (les nôtres comme celles des autres parfois) elles sont parfois très envahissantes et l'alexithymie empêche de les décrypter. Être envahi par des émotions qu'on ne reconnaît pas c'est comme être un peu éjecté de soi-même car ce qui est alors en nous, nous est totalement étranger. On peut alors expérimenter de la déréalisation ou dépersonnalisation (on retrouve ceci aussi dans les troubles anxieux par ex) et nous avons alors besoin de ressentir nos limites (l’emmaillotage, les couvertures lestées, les fortes pressions sur le corps sont des moyens idéaux

pour aider la personne autiste à ce moment). La somatisation est aussi observable, alors le ressenti d'une émotion sera physique avec développement ou non de maladies (souvent ORL ou gastro intestinales).
En tant que parent, mettre des mots sur les émotions que ressent votre enfant sera essentiel (et l'est tout autant selon moi même en absence de toute pathologie). En tant qu'autiste adulte j'ai appris à reconnaître la plupart des émotions que je ressens au fur et à mesure, en lisant sur les différentes émotions. Il y a encore des moments où j'identifie mal ce que je ressens et que je n'arrive pas à m'exprimer, c'est en général que je suis en surcharge émotionnelle ou sensorielle et il est plus rare que je me sente étrangère à moi-même. Il était important pour moi de faire un essai de description du ressenti. Déjà parce que mes besoins spécifiques ont été niés dans mon enfance mais aussi parce que j'étais incapable de m'exprimer sur ce que je ressentais et ne pouvais donc pas aider mes parents à savoir ce qu'il se passait pour moi. Mes meltdowns avaient lieu uniquement dans ma chambre, à l'abri des regards. De toute façon c'est là que j'étais punie lorsque je faisais une crise.

Aujourd'hui que je suis adulte et à la lumière de mon diagnostic je peux enfin expliquer et comprendre ce qui m'arrivait et qui était si angoissant. Pour donner un exemple différent : pendant des années le son d'un saxophone dans une musique induisait en moi un malaise non identifiable, que je ne comprenais pas. J'avais en fait associé cet instrument spécifique à ce que je ressentais lorsque je devais garder mon petit frère d'un an (j'en avais 8) lorsque ma mère allait dans la ville d'à côté chercher mon grand frère au tennis. Nous étions dans ma chambre et j'allumais la radio pour ne pas avoir peur du silence. J'étais terrifiée à l'idée que mon petit frère tombe sur un coin de la porte d'un placard (ma maman m'avait mis en garde) seulement, je n'identifiais pas cette peur intense mais je la ressentais et cette sensation a été corrélée aux musiques qui passaient alors.

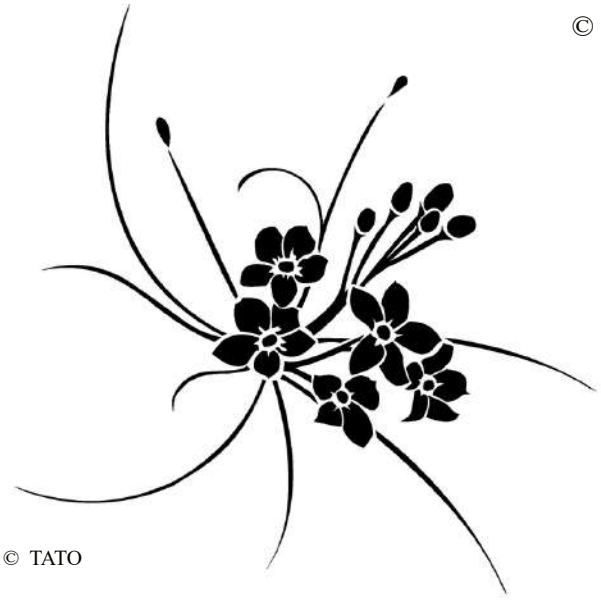
Je comprends que vu de l'extérieur ce genre de comportement peut être incompréhensible, cependant l'alexithymie est très handicapante pour les personnes qui en souffrent, tant dans un contexte social que pour savoir exprimer nos limites et nos besoins au lieu d'en laisser la libre interprétation aux autres.]

© Amélie PATOUILLER, 2023

A comme Autisme

Abrupte émotion
Unique au grand cœur
Tributaire selon certains
Incroyablement fort
Souffrance cachée
Merveilleusement soi même
Ébranle chaque jour nos certitudes

© Sofia DUVAL, 2025



© TATO

A comme Aspiwoman

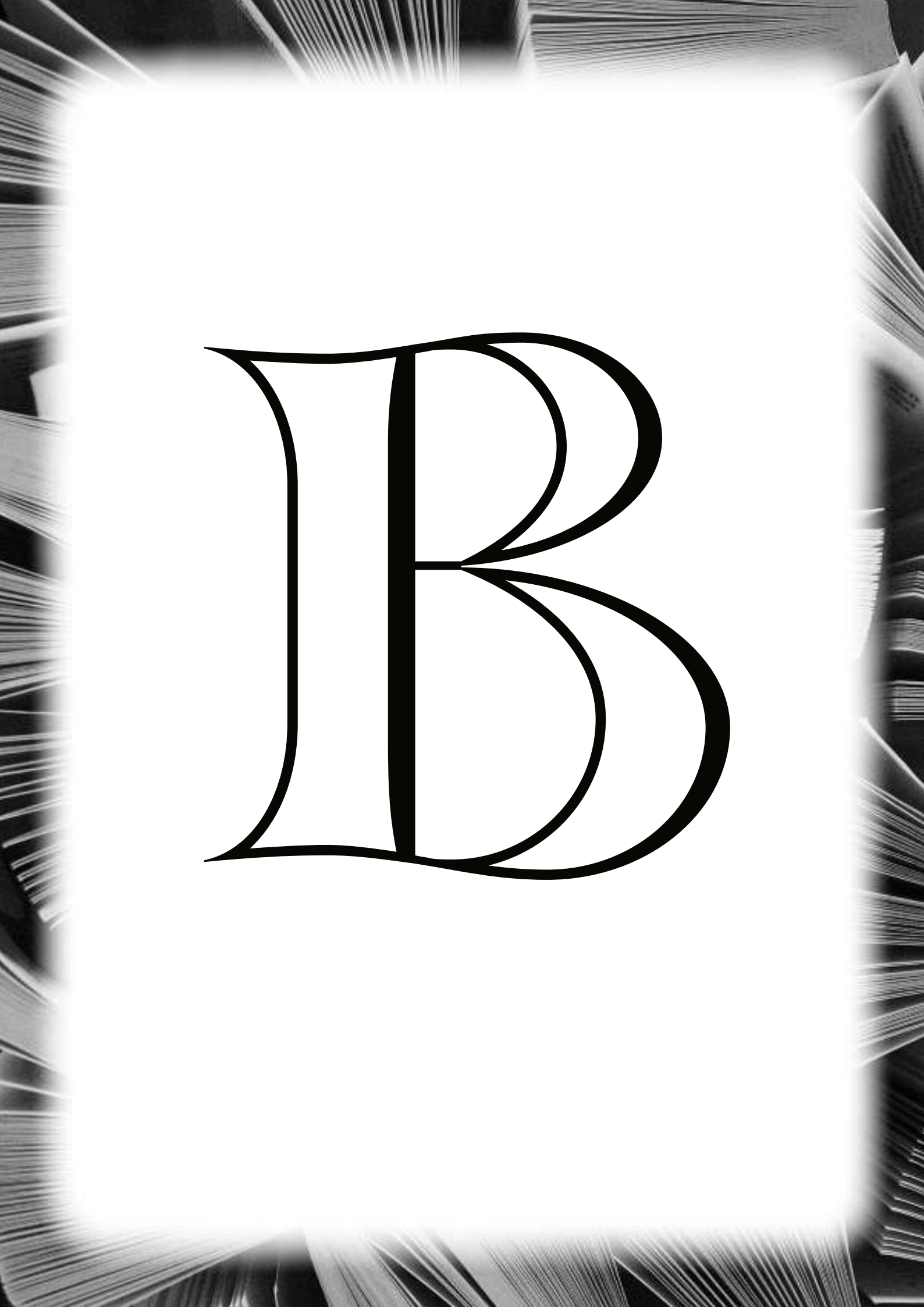
Je suis Asperger, Aspiwoman, porteuse de TSA.
différente.
Je ne me sens pas plus proche de beaucoup d'Aspie depuis mon diagnostic.
Je me sens différente et perchée aussi ce qui peut, et je le comprends, inquiéter un peu.
Mais quand je tombe (sans me faire mal), sur des personnes qui comprennent mes propos sans faire de supposition, c'est un réel plaisir.
Les discussions sont enrichissantes et nourrissent mon besoin de comprendre et de connaissance.
J'ai la chance d'avoir autour de moi des gens qui se rapprochent de mon monde et aussi d'autres qui m'acceptent comme je suis tout en m'aimant.
Le vide s'est fait quand j'ai commencé à me respecter et à ne plus essayer de rentrer dans des moules pour être aimée.
Ceux qui partent permettent à d'autres d'entrer dans ma vie.
J'apprends le détachement et j'essaie de voir l'autre dans tout ce qu'il est et ce qu'il n'est pas sans m'adapter en force.
Une forme de silence s'installe doucement en moi, sentiment de solitude peut-être nécessaire, comme un passage ... avant de prendre mon envol vers une vie qui me ressemblera plus.

© Muriel DUSSON-SALFATI, 2025

A comme Asperge

Un an et demi après.
Toujours asperge.
Et étagère.
Toujours filiforme.
Et un peu plus en forme.
Pas rien un diagnostic de TSA.
Ça bouleverse, ça tsunamise, ça ouragante.
Pour autant, parallèlement, l'asperge grandit.
Le petit bout de tête a pu enfin émerger.
Arrêter d'être piétiné.
Sortir la tête de l'eau.
Heu, non de terre plutôt.
Elle commence à fleurir.
À fructifier même.
L'étagère a joué son rôle.
Elle s'est juste classée, rangée autrement.
L'angle de vue a changé.
Devenu cercle de vue.
Moins de pics, moins de droites, moins de façades.
Nouveaux tiroirs
Nouvelle place.
Sa place.
Et des nouvelles cachettes.
Des niches.
Des nids.
Pour disparaître, parfois encore.
Bulles de silences, de douceurs, de réconforts.
Pour autant, parallèlement, l'asperge s'épanouit.
Elle ne sera pas épluchée.
Pas de déchet.
Tout est récupéré.
Analysé.
Assimilé.
Transformé.
L'euphorie du début a disparu.
La latence du milieu aussi.
Place à l'évolution.
L'asperge a trouvé son terreau.
Ensoleillé mais pas trop.
De la bonne terre nom d'un p'tit moineau.
Le jardin voit le jour.
Le jardin sauvage.
Le jardin sauve, à tout âge...

© Virginie THUILLIER, 2021,
Journal d'une asperge





© TATO, B comme Bruits

B comme Bal du lycée

Ma fille est allée au bal du lycée.
Elle en rêvait depuis des années.
C'était un symbole, une étape, un fantasme.

Elle s'était maquillée, coiffée.
Elle avait trouvé une robe magnifique sur Vinted, elle s'était débrouillée avec une de ses copines pour la reprendre en couture à sa taille parfaite.
Elle avait réfléchi des heures sur les bijoux, les accessoires, à chaque détail.

Elle était sublime.
Une déesse.

Elle a tenu 1h30.
Et le texto est arrivé : "vous pouvez venir me chercher ?"

Elle s'est écroulée en rentrant.
Couverture lestée.
Énorme câlin compressant.
Silence, larmes, tremblements.

Et entre deux larmes : "j'en ai marre de ne pas pouvoir profiter comme tout le monde."

Difficile de répondre.
Alors je l'ai serrée fort, encore.
Et j'ai pleuré intérieurement avec elle.
Le monde est injuste pour les déesses.

© Cécile ROMMÉ, 2025



B comme Bizarre

À l'école, je suis moi-même
Mais on me dit : T'ES BIZARRE !
Je me confie à ce poème
Et je pose mes dilemmes.
Je fais le tri dans ce bazar.

Je rigole avec une amie
Elle me dit : T'ES BIZARRE !
Puis repart avec d'autres amies.
Mais revient, telle une tragédie,
Car ils détestent sa voix de canard

Nous parlons, je donne mon avis,
Ils me disent : T'ES BIZARRE !
Et m'ignorent. Quels malpolis !
Mais face à des propos interdits,
J'écoute et ne détourne pas le regard.

Au collège, ils veulent tout critiquer
Ils me disent : T'ES BIZARRE !
Alors comment se faire accepter ?
On me liste ce que je devrais porter.
Alors que personne supporte ces falzars !

Même adulte, sans rien faire
On me dit : T'ES BIZARRE !
Là comme ça, je ne sais que faire.
Je ne peux que leur faire taire
Alors : VA TE FAIRE FOUTRE. CONNARD!

© Arya KIENTZEL, 2025

B comme Bête de foire

Admirez-le, ce singe en cage,
Dernière attraction du zoo,
Doué de logique et de langage
Qu'il débitera, mot après mot
Et sous vos yeux ébahis,
Pour les grands comme les petits.

Riez, riez de ses singeries.
De ses mimiques disparates,
De sa douleur, de ses envies
Tout le monde se fiche bien d'un primate,
Ce n'est qu'un stupide animal.
Et puis, vous ne faites rien de mal.

Qu'importe si vos rires, vos moqueries
Ont blessé la pauvre bête
Brisé son cœur, son esprit,
Tant que vous, vous trouvez ça chouette.
Cela vous choque, vous indigne
Vous me pensez horrible, mesquine

Pourquoi alors tant de mépris
En dépit de vos chères convenances
Face à mes stéréotypies,
Ma sensibilité, ma différence
Pourquoi me faire bête de foire,
Ou pire, rat de laboratoire.

© Manon GLADIEUX, 2025



© TATO



© TATO

B comme Brouillard mental

Nous sommes le 20 mai. Un mardi.
Cette fois encore, le bruit assourdissant de la vie alentour et l'éclat aveuglant de l'astre soleil ont eu raison de mon énergie, et, par la même, de toute efficience intellectuelle de mes neurones paresseux.

Et pourtant.
Pas décidé à me laisser finir ma journée en mode carpette, mon cerveau tourne et s'agite, passant de lubies en désirs, de Charybde en Scylla. Le tout, dans une boucle infinie à vous donner le tournis.

Pour la soirée calme, on repassera.
Qu'à cela ne tienne !

L'envie me prend tout à coup de poser sur papier la centaine d'idées en vrac qui se bouscule dans ma cervelle folle, pour libérer le trop plein.

Les minutes courent à une vitesse fulgurante, sans que je ne parvienne à trouver les mots tant cherchés
---
Comment poser ses idées et ses ressentis sur le papier, lorsque la plume reste comme suspendue dans les airs à mi-chemin et que les mots se transforment subitement en une bouillie infâme, insipide et incompréhensible, avant même d'être formulés.
Comment écrire ce que j'aimerais crier lorsque les syllabes s'emmêlent et s'entrechoquent, et que mon cerveau épuisé semble avoir posé des RTT.

Mon bic, bien qu'habituellement enchanté, reste vide de substance, sans magie aucune. La main qui le tient me paraît peser deux tonnes, tandis que la feuille semble se trouver à des années lumières, tant les deux comparses de toujours peinent à nouer leur lien privilégié habituel.

Aussi brutalement que m'est venue l'envie de noircir le papier, je ressens un besoin viscéral de déchirer la page et de tout envoyer promener. Un besoin qui me brûle les doigts, mais que je réfrène, pour ne pas rajouter à l'agitation ou attirer les regards.

Je n'ai pas l'énergie pour me justifier, ce soir. Je n'ai même pas l'énergie pour dire à mon cerveau épuisé d'arrêter de penser, ou au moins, le convaincre de laisser fuser ses obsessions du moment dans un flot d'encre azurée.

Foutue évolution biologique ! Foutue pensée créative ! Foutu monde prosaïque !

© Manon GLADIEUX, 2025

B comme Bordel émotionnel

Mes émotions en couleurs
Ont fait naître dans mon cœur
Un peu comme un arc-en-ciel
La plus belle des aquarelles

Chef de file chromatique
Énergique, parfois colérique,
Rouge teinte ma vision
Des nuances vermillon.

Orange suit toujours sa comparse
Dynamique et vivace
Faisant éclater sur la toile
Ma nostalgie sous les étoiles

Jaune suivait ses deux voisines
Peignait des espoirs enfantines.
Puis vert a pris le relais,
Toujours plus forte et engagée.

Empreint de mélancolie,
Bleu suivait la compagnie,
Quand violet, en bon dernier
Apportait la sérénité.

Mes couleurs en pleine lumière,
Ont dansé sur le papier,
Et chacune à sa manière
A sa légitimité.

© Manon GLADIEUX, 2025.

© TATO



B comme Jusqu'ici, tout va Bien.

On ne peut jamais ouvrir en grand les fenêtres des hôpitaux et des cliniques. Vous savez pourquoi n'est-ce pas ?

« C'est l'histoire d'un mec qui tombe d'un immeuble de cinquante étages, et qui au fur et à mesure de sa chute se répète sans cesse pour se rassurer : jusqu'ici, tout va bien… jusqu'ici, tout va bien… jusqu'ici, tout va bien… mais l'important c'est pas la chute… c'est l'atterrissage ». (Introduction du film « La Haine »)

Cette phrase squatte mon esprit et y tourne en boucle, m'usant les neurones, les plombant un par un. Et je n'entends jamais la fin : « … c'est l'atterrissage », parce que je la sens directement me broyer de l'intérieur, essayer de me réduire à l'état de bouillie pour bébé.

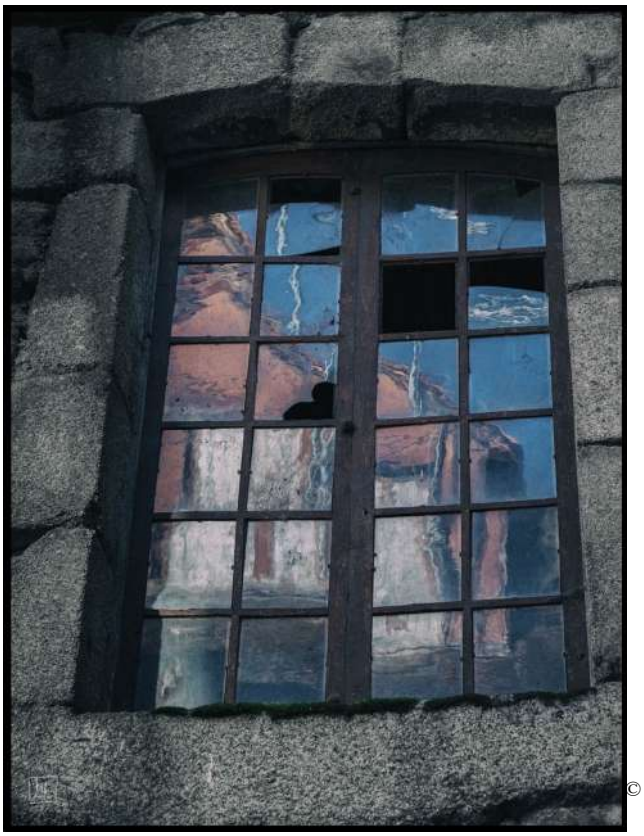
Sous mon crâne, valsant avec cette litanie et son finish, il y a aussi d'énormes rochers, ronds comme de petites planètes, qui menacent de m'écraser à n'importe quel moment. Une frousse terrible me retourne l'estomac lorsque je me vois obligée de jongler avec. Ils vont finir par m'écrabouiller, forcément, il ne peut pas en être autrement.

L'atmosphère est trop lourde, je sens la nausée qui me remonte dans la gorge. Cette pression qui m'écrase, anormale et insaisissable, m'empêche de réfléchir, d'agir. Comme si la gravité de mon putain d'univers s'était décuplée sans me prévenir.

Je suis asphyxiée par cette peur qui ne me quitte pas, qui me poursuit jusque dans ma réalité, au lieu de rester à l'état de cauchemar.

J'étouffe, j'écoute mon cœur s'accélérer.
J'étouffe, je sens mes larmes couler.
J'étouffe, j'ai envie de crier.
J'étouffe, j'ai besoin d'air.
J'étouffe.
OUVREZ CETTE PUTAIN DE FENÊTRE ! J'ÉTOUFFE !

© Chris FALCOZ, 2006



© TATO

B comme Bonne étoile

À ta bonne étoile.

À ton courage, à ta force et à ta beauté.
À ton charisme, à ta résilience et à ta bonté.

À ces rayons solaires que tu dégages,
À ton intrépide énergie au milieu des nuages.

À ton sourire, à tes larmes,
À ton rire qui désarme.

À ce que tu nous inspires, à lui, à elle, à nous.
À tout ce que tu donnes sans compter, malgré tout.

À ton dévouement, à ta témérité,
À ton entêtement, à ta loyauté.
À tous tes élans de solidarité.

À ton karma,
qui te le rendra.

Je te le promets.
À ta vie et à tes projets.
Au mérite qui te revient
De prendre une revanche sur le destin.

“Aide-toi et le ciel t'aidera”,
Ose et le cosmos t'entendra.

À tout ce que tu as déjà accompli,
À tout ce que tu as appris.

Aux échecs déchirants
Qui nourrissent la force du combattant.

À la tristesse et à la mélancolie
Que tu balaies d'un revers de main
Pour l'allégresse et les embellies
De demain.

Au chemin que tu as parcouru,
À toutes les causes pour lesquelles tu t'es battue.

À ton aura qui force le respect
Et aux traîtres que tu n'incrimines jamais.

À toi, mon Amie.
À toi, ma jolie.

Un effort,
Encore.

Accroche-toi, promets-moi.
Elle est là, elle veille,
Malgré son timide éclat,
Jamais elle ne sommeille.

À ta bonne étoile.

© Marion ENIN, 2025

B comme Bulle arc-en-ciel

L'histoire de ma bulle n'est pas encore finie, mais jusque-là, elle en a vu de toutes les couleurs.

Au départ c'était une bulle colorée de liberté, à l'intérieur de laquelle résidaient la nature, les parfums, le chant des oiseaux, les arbres, les plantes, le vent, la musique.

Une bulle d'imagination déconnectée bien souvent de la réalité et à qui on a très vite fait comprendre que ce n'était pas la seule vérité.

Elle est donc partie à la recherche de la réalité qui paraissait abstraite.

- Bonjour, qui es-tu ?

- Je suis le monde et tu sais souvent je ne tourne pas rond.

- Ah bon ? Pourtant on m'a dit que la Terre faisait le tour d'elle-même en 24h !

- Je suis l'histoire de l'humanité avec ses guerres, cette destruction, cette cruauté, cette souffrance. Mais je coexiste aussi avec la beauté, la nature, l'amour, l'art, les découvertes, le progrès, et tant d'autres belles choses …

- Tu es multiple ?

La réalité s'en alla…

La bulle, perplexe de cette réalité complexe, ne comprenant pas tout à fait le paradoxe, s'était hâtée d'aller voir la dualité.

- Pourquoi existes-tu ?

- Tout n'est pas noir ou tout blanc tu devrais le savoir ! Il y a des nuances. Tu sais comme lorsque tu t'amuses à ranger tes crayons de couleurs, comme le prisme de l'arc en ciel. Le vert à côté du bleu, le rose à côté du orange….

- Cela signifie qu'il n'y a pas que des méchants et des gentils ? Je suis sûre qu'en chacun d'eux je peux trouver le meilleur.

- Non c'est plus compliqué que ça. Tu comprendras plus tard petite bulle, bien plus tard…

La bulle avait entendu toutes ces histoires pas toujours jolies, mais le soleil brillait en elle, la lune l'apaisait et le vent continuait de la porter.

Pendant son chemin elle rencontra d'autres petites bulles, mais aussi plein d'autres formes. Elle comprenait qu'elle faisait partie d'un tout difforme, chargé de matières et de couleurs.

C'est ainsi, qu'elle décidait d'aller à la rencontre de l'identité pour la questionner elle aussi.

- Mais qui es-tu pour de vrai ?

- Rassure-toi tu es comme tout le monde… Mais tout le monde est différent.

- AH…

Rapidement la petite bulle se trouva propulsée et confrontée dans ce lieu que l'on nomme *« l'école ».* Là où l'identité devait prendre son sens.

Mais très vite, elle comprit que l'identité était soumise à beaucoup de conditions : être assise sans trop bouger, avec les petites formes, et écouter l'Adulte - en forme de carré - essayant de les remplir de particules, peu visibles et volantes, appelées *« Savoirs ».*

Mais plus elle écoutait pour essayer de comprendre, plus elle entendait du bruit en désordre dans le temps et l'espace.

Les autres petites formes dans la cage à savoir, ne paraissaient pas si désorientées. Seules quelques-unes. Celles qui regardaient à travers la fenêtre, celles qui bougeaient beaucoup trop sur leur chaise, celles qui volaient dans les airs…

Le carré ne l'autorisait pas, Il fallait rester sage et ne pas *être dans la lune*. Pourtant, c'était le rêve de la petite bulle de rencontrer la géante.

Dans les moments de pauses, moments « récréatifs », la bulle se sentait bousculée, elle ne savait pas où aller dans l'espace grillagé, que faire, avec qui aller.

Elle y allait, car il le fallait, mais les petites formes couraient dans tous les sens, criaient, se bousculaient, créant une sensation de vertige. Moi qui vivais à l'intérieur, je commençais à avoir la nausée. Mais, elle ne pouvait pas faire autrement. C'est là que j'ai compris que ma bulle

et moi étions liées pour la vie. Elle me protégeait et je devais en faire de même. Elle a essayé, mais bien souvent elle a fui m'emmenant avec elle.
Elle et moi rêvions plutôt de rencontrer le fameux 3ème type qui viendrait des étoiles pour nous emmener loin d'ici.

La vraie pause était quand elle rentrait chez elle et qu'elle pouvait repartir s'envoler sur son vélo explorer le monde.

Lors de l'une de ses promenades, elle aperçut la curiosité et la questionna.

- Comment fais-tu pour survivre ?

- Ta question est pertinente. Je n'intéresse pas tout le monde, car j'ai la réputation d'être vilaine. Mais si tu insistes, je vais te répondre : je suis présente à l'intérieur de chacun, même si parfois on veut m'empêcher de penser, de me questionner, ou de parler. Grâce à ceux qui m'écoutent, je peux vivre ici-bas et participer à l'amélioration du monde.
Mais, il y a une règle que tu dois savoir : toute vérité n'est pas bonne à dire, il faut savoir se taire et écouter le silence.

- Donc pour te comprendre, je dois écouter et observer en silence ?

La curiosité esquiva.

Ma bulle continuait de grandir et plus elle se questionnait, plus elle doutait. Je me sentais oppressée à l'intérieur d'elle. Son contour devint poreux, elle perdait de son oxygène, ses couleurs arc-en-ciel s'effaçaient, elle devenait transparente à l'extérieur et opaque à l'intérieur. Les autres pouvaient m'atteindre au plus profond. Ils trouvaient que ma bulle était bizarre.

En chemin ma bulle se heurta au genre, à la naïveté, à la séduction, à la domination, au consentement, au jugement et à la méchanceté.

Ce fut une véritable réunion, où tout le monde parlait en même temps, sans se comprendre, ni s'écouter. Ma bulle dut hurler pour les questionner.

- Comment faites-vous pour fonctionner ensemble ?

Le jugement, sans doute le chef, prit la parole :

- Nous sommes un système un peu comme celui que tu as rencontré à l'école.
Nous fonctionnons grâce à nos identités, celles que nous avons acquises au cours de nos années passées ensemble.
Nous avons appris à se fondre, à choisir des groupes d'appartenance, à faire comme tout le monde. Un conseil, tu devrais apprendre les règles de l'art et apprendre à t'affirmer.

- Pourquoi faire tout ça ?

La naïveté répondit :
- Pour éviter le danger !

La séduction rajouta :
- Pour éviter le rejet des autres et être aimés.

Le genre finira par renchérir :
- Facile non ? Toi qui es une fille ?

La méchanceté quant à elle complotait avec le consentement et la méchanceté en riant narquoisement
Ma bulle faillit exploser.

- Facile ? Presque ! J'ai appris à sourire aux différentes réalités, à être conciliante face à la dualité, j'ai essayé de comprendre l'identité, veillé à ne pas trop en dire sur la curiosité et maintenant je réalise que je me suis bien trompée sur la confiance et tout cela me met en colère !

Les couleurs de ma bulle commençaient à se dissoudre, à se mélanger, jusqu'à devenir bouillantes.
A travers elle, je voyais trouble sur le monde et je bouillonnais aussi. J'ai dû me séparer d'elle un moment.

- Un non veut dire oui ? Un oui peut cacher un non ? Peut-être encore une histoire de nuances…Les mots ne sont pas ce qu'ils sont censés être.

Ma bulle dut fuir pour partir à la rencontre de la confiance qui se cachait dans la forêt loin de tout. Elle finit par la retrouver en train de somnoler au pied d'un grand arbre, calme, sereine, seule.

- Mais que fais-tu là, je te cherche depuis un moment ?

- Je suis là, car j'ai besoin d'être seule dans le calme.

- Mais pourquoi te caches-tu ainsi ?

- Je vais te répondre clairement. Je ne me cache pas, mais tu dois me chercher pour te rappeler que j'existe. Sache que je suis bien ici et contrairement à ce que tu peux penser, je ne suis pas vraiment seule. Écoute les oiseaux, sens l'odeur du chêne, touche la fraîcheur de l'herbe. Repose-toi un peu et ressens. Quand tu doutes, souviens-toi de moi, je suis réelle et je te connais bien.

- Je te trouve originale, mais bien orgueilleuse.

Et à ce moment-là, un gros coup de vent balaya ma petite bulle de la forêt et c'est ainsi qu'elle se retrouva comme par désenchantement dans une petite rue sombre. Elle entendit soudain une voix rauque qui provenait du fond de la ruelle :

- Viens me voir, je n'y vois rien, j'ai besoin que tu m'éclaires.

- Qui êtes-vous, que me voulez-vous ?

Une masse sombre et difforme sortait du fond de la ruelle, oppressant ma petite bulle.

- Je suis la mort.

- La mort ? C'est toi la mystérieuse et effrayante, celle qui fait du mal autour de toi ? Tu veux me faire peur ?

- Je suis là pour toi, sois en sûre. Et sache que même si j'ai mauvaise réputation, je travaille avec la vie, je la connais bien. On m'attribue beaucoup de responsabilités dans la souffrance, mais la vie aussi est une grande blagueuse n'est-ce pas ? Mais parlons de toi. Tu as l'air bien triste et en colère. Avec qui t'es-tu disputée ?

- Avec la confiance. Même elle ne me comprend pas. Je lui expliquais que j'avais besoin d'elle, mais elle préfère jouer à cache-cache dans la forêt. Je déteste ce jeu.

- Sais-tu que je peux t'emmener quand tu veux ? Loin d'ici, dans les étoiles. Mais si tu veux encore rester, je reviendrai plus tard.

- Tu me fais peur quand tu dis ça, et en même temps…Tu m'inspires tellement de légèreté. Je vais continuer mon chemin. Et puis, je te trouve tellement arrogante de me dire que la vie va encore m'en faire voir de toutes les couleurs. Tu crois tout savoir, va-t'en !

Elle s'en alla souriant gentiment.

Quelques lunes ont passé et je me sentais perdue sans ma bulle. Elle est donc revenue vers moi. J'étais enfin prête à la réintégrer, elle avait grandi de ses expériences et de ses rencontres.

Elle voulait m'emmener découvrir quelqu'un de spécial qui pourrait me permettre d'apprendre à mieux vivre avec elle, je l'ai suivi.

Et c'est au détour de chemins semés d'embûches que l'on a trouvé l'amour.

- Que promets-tu lui demande la bulle ?

- Je ne te promets rien, tu vas devoir faire de la place à l'intérieur de toi, car tu vas être responsable de la vie. Tu dois apprendre à cohabiter avec les autres formes en acceptant de ne pas toujours les comprendre et sans attendre qu'elles te comprennent toutes. Tu dois mettre en application tout ce que tu as appris au contact de la réalité, de la dualité, de l'identité, de la curiosité, de la confiance. Tu devras accepter que des choses peuvent faire mal et malgré tout continuer à cultiver ton monde intérieur, ta bienveillance envers toi-même et envers les autres.

- Tu me dis que je dois apprendre à connaître l'autre, ses émotions, les miennes, comprendre ses besoins, les miens, affronter le monde et essayer de me fondre dans les différents moules pour que tout cela fonctionne ? Tout ça sans aucune certitude et sans m'oublier ? Tu me semble un peu compliqué malgré ta belle apparence.

- Je n'ai pas dit que j'étais parfait, malgré ce que l'on dit de moi, mais je suis capable de sauver l'humanité si tu apportes ta pierre à l'édifice.
Pour cela tu vas devoir avoir une discussion avec la vie, car elle est exigeante. Je le sais, je la vois chaque jour, elle, et la mort aussi…

Ma petite bulle ressentit une grande chaleur l'envahir de bien être, elle pouvait aimer tant qu'elle le voulait, c'était gratuit et cela pouvait sauver l'humanité. Elle se sentit pousser des ailes, elle se sentait appartenir au monde, elle chantait, elle écrivait, elle dansait, elle dessinait l'amour.

Et puis ma bulle se heurta à la vie et se disloqua violemment. Je dus moi-même aller parler à la vie.

- Pourquoi es-tu si exigeante avec moi ?
- De quoi parles tu, je t'écoute ?
- Je souffre encore malgré tout l'amour que moi et ma bulle on peut apporter au monde.
Regarde dans quel état elle est maintenant !
Pourquoi as-tu fait du temps un concept qui sert l'argent et nous emprisonne dans toutes ces injonctions illogiques ?
Pourquoi ne peut-on pas vivre doucement à notre propre rythme, Pourquoi apprendre des faux-savoirs qui nous encombrent la tête et nous privent de notre créativité ?
Pourquoi nous infliger tout ce bruit et cette agitation ?
Pourquoi, lorsque l'on scintille simplement, tu tiens à nous faire briller dans la réussite sociale ?
Pourquoi fais-tu croire que tes intentions sont sincères, alors que tu sers tes propres intérêts ?
Pourquoi doit-on faire semblant de rentrer dans le moule pour être digne de respect et d'amour ?
Et quand on rentre dans un moule qui n'appartient pas à un autre on se fait la guerre ?

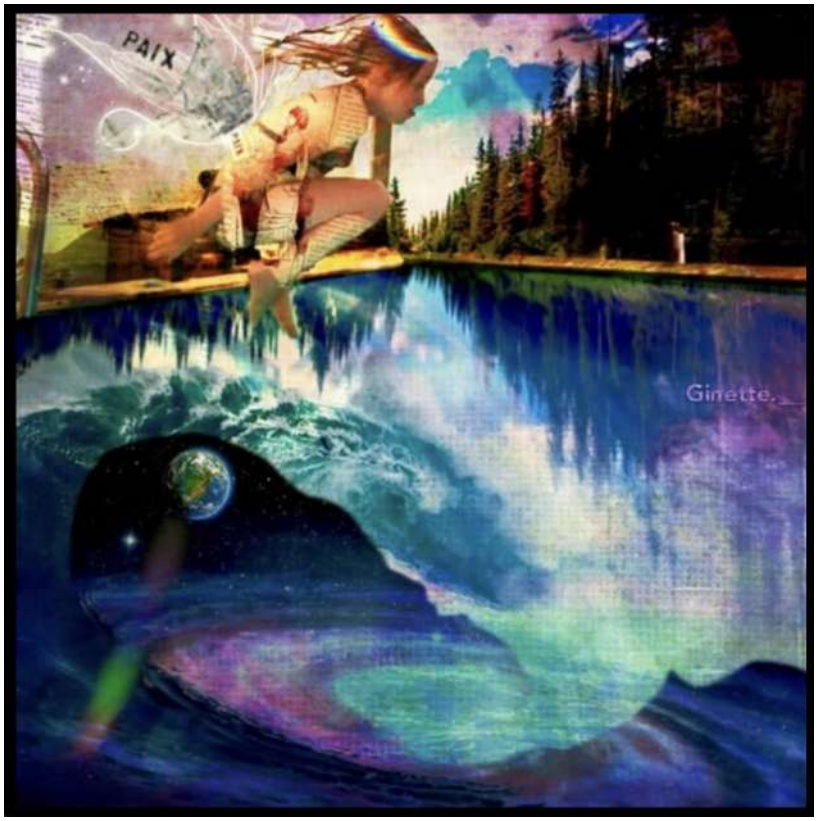
- Calme toi s'il te plaît, respire et écoute. Tu poses beaucoup de questions. Je ne te demande pas tout cela mais c'est vrai que les formes ont fait de moi ce que je suis. Mais tu me connais véritablement, tu sais que je ne suis pas que tout ça. Je vis à l'intérieur de toi moi aussi. Je te demande de recréer ta bulle aussi transparente et colorée soit-elle. Tu as le droit de ne pas tout supporter et tu fais ce que tu peux. Ne laisse entrer dans ta bulle que ce qui est bon pour toi, c'est un devoir, le reste transcende, part et fait son chemin.

La bulle réapparut pour écouter la vie qui lui parlait :

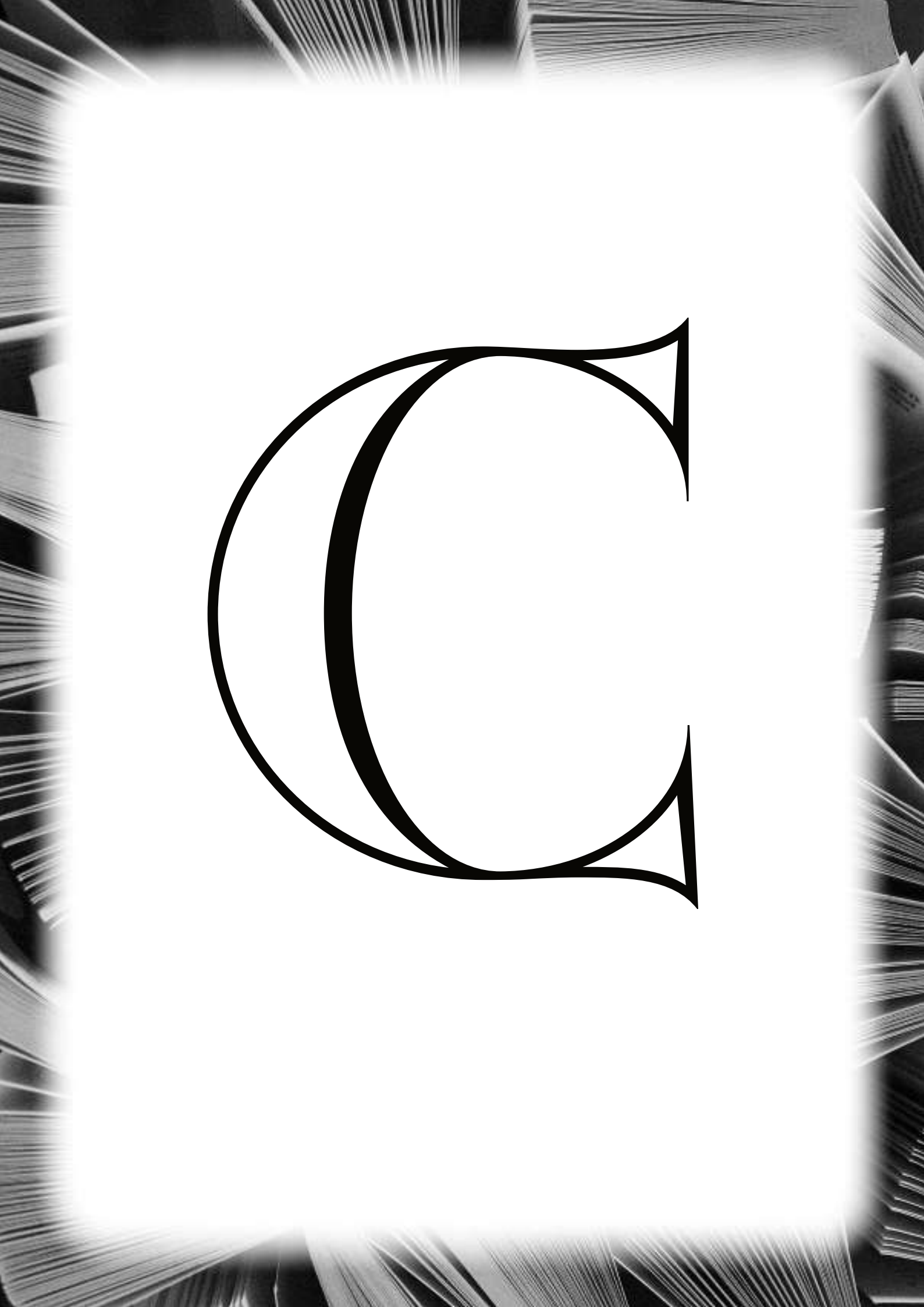
- Aime l'art, la nature, aime ceux qui te respectent, t'écoutent ou t'aiment en retour. Ignore les autres, je m'occuperai d'eux à ma façon, fais-moi confiance.
Je vais te dire un secret bien à moi, tu ne peux pas même avec la meilleure volonté du monde répondre à toutes les questions. Accepte la part du mystère qui réside en tout état de fait. Aime -moi comme je suis et fais-en de même pour toi. Tu n'es pas comme tout le monde, tu es juste unique avec ta forme et tes couleurs et tu as le droit d'être simplement toi…

- Je te remercie la vie.

© Mélodie CLAUDEL, 2025



© Ginette, 2025, L'arc-en-ciel des possibles



C comme Colère

Embusquée,
Toujours ses graines patientent

Comme une démangeaison elle se présente
Puis elle surgit, grossit, bondit

Nourris-moi
Je te rendrai fort
Et plein d'assurance

Plus de nuances ni d'empathie
Ma voix se fait tienne
Et étouffe toutes les autres

Nourris-moi te dis-je
Je consumerai tes tracas
Mangerai tes troubles
Annihilerai ta logique

Nourrie
Bouffie
Boursouflée
Suppurante

Si tu n'y prends garde
Je prendrai mes quartiers
Et avec doigté
Ceux à qui tu tiens
Contre toi je retournerai

Toute ta raison
Vers un seul but sera dirigée

Blesser

Puis je partirai
Et tu seras seul
Face aux conséquences

Jusqu'à la prochaine fois.

© Florentin CUSOL, 2025

C comme
Colère, c'est pour toi

Je suis hypersensible,
Je ressens tout plus fort.
Serais-tu invisible?
Dois-je t'attendre encore ?

Ils se sont moqués de toi,
Donc tu préfères te cacher
Sauf que j'ai besoin de toi,
Pour, enfin, me libérer.

Tu es puissante et intense,
C'est aussi cela qui te fait peur.
Pourtant ta constante absence
Fait du mal à notre cœur.

Ta légitimité t'a été retirée,
Mais ce n'est pas ta faute.
C'est dur de ne pas être acceptée,
Par les autres ainsi que son hôte.

Tu as le droit d'être toi-même,
Même si je sais que c'est difficile,
Que tu as tendance à être extrême,
Avec le temps, ce sera plus facile.

Tu peux faire peur aux autres.
Tu as tant de raison d'exister.
Tu as toujours fait parti des nôtres.
Tu mérites tant d'être aimée.

Tu existes pour de bonnes raisons,
Pour que les gens nous respectent,
Nous blessent d'aucune façon,
Et préserver notre intellect.

Je tiens à te dire qu'ils avaient tort.
Tu as toujours été légitime.
Alors par pitié, fait un effort,
Empêche nous d'être une victime.

Ils ne gèrent pas leurs émotions,
Ils les ignorent rien de plus.
Cette règle, tu peux être l'exception.
Écoute cette doctrine en bonus :

"Être comme eux n'est pas mieux qu'être soi-même".

Alors je t'en prie, reviens nous vite.

© Arya KIENTZEL, 2025

Note : ici, la colère est mentionnée comme une personne victime de harcèlement par des personnes extérieures (ex : famille, amis, etc)

C comme Contrecoup

Un dimanche, tu veux passer chez tes parents.
Un jour important, ton père fête ses 60 ans.
Pour cela ils invitent tous leur amis d'antan,
Tout ces gens qui ne t'ont connu qu'enfant.

Tu piges le scénario.
Tu joues le rodéo.
Entre regard et mots,
Tu captes rien ou trop.
Corrige tes défauts,
Sinon t'es un zéro.
C'est parti, top chrono,
Tu endures sans écho.

Alors tu songes au bonheur du lendemain,
Admirer de ton lit l'illumination du matin,
Recommencer à suivre le train-train quotidien,
Ce planning ficelé qui t'apporte grand bien.

Mais c'est l'horreur.
Une lumière, une stupeur
Tu ressens cette aigreur,
Le mouvement du cœur,
La montée de la peur,
Tu soupires en sueur,
Ça y est ! Fini le bonheur,
Restons au lit des heures.

© Arya KIENTZEL, 2025

Assombri, le ciel
Offre au monde son désespoir
Colère essoufflée.

© Amélie PATOUILLER, 2024

Nulle vaine colère
Pour distraire la déception
Créée de toute pièce

© Amélie PATOUILLER, 2024

C comme Comorbidité

Diagnostique encaissé
Tu fais face à la réalité
Comorbidité,
Source anxiété

Avoir un trouble ou quatre,
Abonnement psychiatre,
Insomnie, TCA
Schizo, TDA

Puis effets secondaires,
Médoc ou rester vénère?
Trouble bipolaire,
Toujours alerte,

Vie en constante gestion,
Pour fuir la dépression,
Décompensation,
Toucher le fond

Quand j'ai peur, ose dire que j'exagère
Je te balance volontiers contre l'étagère.
Ci-mer
La fougère !

© Arya KIENTZEL, 2025

C comme Conscience phénoménale

Peut-on reprocher aux fous d'être fous quand le monde n'a plus de sens ?

Je suis assise ici sur cette plage, le goût de la Heineken imprégnée dans ma langue, sur mon palais et dans mes joues.
Depuis quelques temps la question de la conscience phénoménale, après m'avoir stimulée intellectuellement, m'obsède.
Et si je n'étais qu'une partie de l'univers créée par un papillon électrique pour se libérer de ses souffrances? Le produit de sa méditation, sa seule échappatoire à la souffrance qu'il endure ?
Il est prisonnier et des entités l'exploitent, l'enchaînent et le torturent. Il ne peut rester calme, il a mal il veut se libérer. Il déchaîne son énergie vitale, il émet arc électrique aussitôt utilisé ou emmagasiné par des forces supérieures dont il a à peine conscience. Nous sommes son rêve, sa projection, son délire de bête souffrante. A-t-il conscience qu'un être lucide de et dans son délire le valide? Ou bien est-ce celui-ci qui est simplement relégué au rang des fous ?

Au jeu des consciences simulées, que faire de la conscience phénoménale ? Quel effet vous fait ou semble vous faire ce reste d'Heineken dans votre appareil buccal ?
Triste ego. Mais enfin, je sais bien que ça assèche mes muqueuses, que ça a un goût dégueulasse mais que ça rafraîchit... Ça ne peut pas être simulé, je sais ce que je ressens et que c'est impossible, il y a trop de paramètres...

Trop de paramètres ? Pourtant notre cerveau reconstitue sa réalité et ses sensations à partir de rien. Vous pouvez lire un livre alors qu'il manque des lettres, des mots, vous pouvez voir une image alors qu'il manque des contours, toute est interprété par le cerveau pour établir un semblant de cohérence. Nous ne voyons ni entendons toutes les fréquences, notre vision du monde est partielle mais en adéquation avec ce qui est pertinent pour nous dans notre quotidien. Qu'on l'ait décidé ou non. Lorsque je prends une photo elle me déçoit toujours. Mon cerveau a une telle perception des formes, profondeurs, couleurs, lumières. La photo n'est pas ma réalité mais une perception de la réalité par mon appareil, peu importe les réglages ou autres filtres utilisés pour rendre compte de la beauté dont je suis témoin. J'aimerais que nous puissions avoir une technologie à même de restituer exactement ce que nous voyons. Et je tiens le pari que pour une même capture, avec le même placement des yeux, même environnement, nous aurions autant de photos différentes que de personnes ayant participé. C'est cela la conscience phénoménale. L'effet que ça me fait de voir, sentir, toucher, écouter... Notre unicité. Mais cette unicité n'est pas incompatible avec le fait de ne pas être simulés (ou pas). Dans mon expérience de pensée, mon papillon a eu beaucoup de temps pour élaborer son monde alternatif. Et si nous existons dans ce monde ci, en quoi je pourrais différencier mon expérience âcre de la bière bon marché sur mon palais à une interprétation cohérente du programme de mon cerveau ? Les sensations seraient les mêmes. Les autres ont cette même sensation alors ça prouve sa véracité ? Je ne pense pas ainsi. Si un programme dit pour telle chose tu interpréteras telle chose mais qu'il manque des données, le programme cerveau

reconstruira ce qui manque afin d'établir la cohérence. Ça peut tout à fait expliquer les différences de goût entre les personnes sur les mêmes sujets totalement subjectifs. Pas besoin d'un programme ultra poussé ou ultra étudié.

La conscience phénoménale est l'empathie :
Perso ça me gonfle ces histoires d'empathie ou de manque d'empathie :
L'empathie c'est savoir se mettre à la place de quelqu'un pour savoir ce qu'il ressent.

Mais bon sang ce qu'il ressent n'est pas séparable de son vécu et de sa façon de réagir a son environnement, stress, etc. Comment se départir de ce qu'on a vécu nous et comment comprendre ce que quelqu'un vit sans avoir vécu ce qu'il a vécu ? Pour moi c'est de l'hypocrisie totale. On peut essayer de comprendre ce que l'autre ressent mais on ne pourra jamais le comprendre parfaitement car ça fait partie justement de cette conscience phénoménale. Je ne pourrai jamais savoir ce que tu ressens vraiment. Ça ne veut pas dire que je ne peux pas compatir ou essayer de comprendre mais je ne suis et ne serai jamais toi. C'est un fait.

Même en ayant traversé le même genre de difficulté, je ne t'apporterai qu'une expérience parallèle et des solutions ou des bêtises associées. Tu pourras ou non t'y référer, t'y appuyer pour avancer ton point de vue ou réflexion mais c'est tout.

Alors imagine en + que nous ne sommes que le monde échappé d'un papillon géant torturé…

© Amélie PATOUILLER, 2024



© Ginette, 2025,
Mental escape

C comme Chathérapie

Mon amour de loir,
Toi qui as partagé
Un bout de mes espérances,
Je t'encense.
Toi qui étais là pour me calmer
Dans les moments de désespoir.
Jamais je n'aurais survécu,
(Passer à l'âge adulte)
Sans ta présence
Si apaisante.
Toi qui as vu ma détresse
Et qui étais là pour que je ne sombre pas.
Toi qui as perçu ma différence
Pleine de latence,
Je te remercie de partager ma vie.
Si étrange et improbable;
Sans toi, je serais perdue.
Sans toi, je ne trouverais pas de but.
Merci d'être mon fidèle compagnon
(Pour que je ne tombe)
Depuis plus de 10 ans.
Merci de me partager ta sagesse
Et d'exprimer ton amour.
Tu es mon doudou le plus apaisant,
Le plus vivant
Et le plus aimant.
Tu es ma suffisance.
Jamais je ne te rendrai au centuple
Cet amour débordant de franchise.
Mais je ferai tout
Pour que tu sois bien auprès de moi
Pour le reste de ton existence.
Je t'aime, mon chachou,
Pour l'éternité
Et au-delà.

© Lisanah, 2019

C comme Câlin

Tu me réveilles comme ça tous les matins
Ce n'est pas tout le monde qui a le droit à tes câlins

Un peu trop de bruit, d'agitation ou de monde
Et c'est ainsi que je deviens ton monde

Plus qu'une envie, une nécessité, un besoin
Tu te réfugies auprès des tiens avec tes câlins

Des émotions démultipliées
Une des seules choses qui t'aide à les canaliser

Et le soir venu c'est ainsi que tu t'apaises
Tes câlins du soir au matin nous plaisent

© Sofia DUVAL, 2025

C comme Corps

Mon corps, je te aime
Toi qui subis et reste debout
Toi qui récolte ce que je sème
Toi qui tiens jusqu'au bout

Toi qui subis les coups
Toi qui subis les blessures
Tu subis malgré tout
Telle une carapace, une armure

Mon corps je te aime
Toi qui subis sans répit
Toi qui récolte ce que je sème
Toi qui me subis

© Victoire, 2024




Mu's

C comme Constellation

J’observe en silence ta constellation
Elle ne ressemble à aucune autre
Ton spectre étoilé brille à l’horizon
Lorsque tes émotions sont à marée haute

Dans la Voie lactée de ta singularité
Parsemée de fantaisies et paradoxes
Ta témérité illumine cet amas d’obscurité
En attendant impatiemment l’équinoxe

© Lucile GROFF, 2025

C comme Confiance en soi

Beaucoup trop de jugement,
Trop peur de mon accoutrement,
Je me vois toujours en négatif
Plus simple qu'espérer du positif.

J'ai peur de mes émotions extrêmes,
Au point de ne jamais dire : "Je m'aime".
Je n'ai jamais appris à m'exprimer,
J'ai appris à m'empêcher de déborder.

Je dois tout réapprendre en thérapie,
À ne plus être ma pire ennemie,
À faire taire cette voix insultante,
À faire naître une voix bienveillante.

J'essaie de m'avouer ce que je fais de bien,
Qu'écrire tout ça est loin de n'être rien.
J'espère me dire : "Il y a du bon en toi, Arya.
Alors cesse de t'enfoncer au plus bas. "

© Arya KIENTZEL, 2025

C comme Come on

Une journée de temps en temps
Tout s'aligne un peu mieux
Je profite
J'entrevois ce que peut être l'existence
Pour une majorité
Pas trop fatiguée, pas trop mal adaptée
Plutôt bien intégrée, qui sait jeter les dés
Mais c'est un court répit, et juste un aperçu
Bien vite me rattrapent
Les obstacles, les embûches
D'un monde qui va trop vite et me vide
Minute après minute
Et les monceaux d'angoisse
Qui accompagnent mon quotidien

© Murielle FERRAND, 2024

C comme Conformisme normopathe

Verbal ou non verbal
Banal ou bien bancal
Le conformisme[1] étale
Sur tous sa main létale

Des miasmes normopathes[2]
Maculent les empathes
Aux couleurs disparates
De douleur écarlate

La tête du narcisse
Frémit sous les délices
Quand les louanges glissent
Son parfum est supplice

Flétrissure perverse
La néoténie berce
La pléonexie[3] verse
L'incomplétude adverse

Pour neurones létale
Schizophrénie sociale
Est masque ombilical
Du Moi[4] subliminal

Si ambition est manque
Et carriérisme est planque
L'ingénu saltimbanque
Se voit traité de branque

Le manque d'ambition
Frissons de frustration
La normalisation
Dévore en pulsations

Process et procédures
Découpent et torturent
Notre humaine nature
Sous couvert de culture

« Tu sais c'est pour ton bien »[5]
Ces mots glacent le sang.
Ces mots qui brisent tant
Par leur ton violent
Ton être et ton étant[6] !

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique



© TATO

[1] Pour Ludovic Slimak, préhistorien, spécialiste des sociétés néandertaliennes, le propre de l'Homo Sapiens est le conformisme (*Sapiens nu : le premier âge du rêve*, Odile Jacob, 2024).

[2] Babouillec, poète et artiste autiste non verbale.

[3] Concept de Dany-Robert Dufour, philosophe français.
La néoténie est ce qui caractérise l'homme en tant qu'espèce : « Nous ne sommes pas fixés dans un monde qui est naturel, nous participons à un autre monde qui est celui du langage, de la culture, dans lequel les significations sont extrêmement mouvantes, sujettes à fluctuations et manipulations. C'est notre fragilité fondamentale. Mais cette fragilité est aussi la beauté de l'homme, cela le sort du règne animal, et lui permet de chercher sa voie, sa route. C'est au fond par là qu'a commencé la Renaissance, avec le fameux discours de la dignité humaine de Pic de la Mirandole : vous n'êtes pas finalisés pour être ici plutôt qu'ailleurs, c'est donc que vous devez vous achever vous-mêmes. C'est une très belle mission, car c'est la part de liberté que Dieu, s'il existe, nous laisse. Pour une part, vous êtes formatés, mais pour une autre, c'est à vous de vous créer, pour le meilleur et pour le pire. »
La pléonexie est « vouloir avoir toujours plus » (pour les Grecs la pléonexie est l'avidité).

[4] Théorie de Freud : Moi, Surmoi, Inconscient.

[5] *C'est pour ton bien : Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, 1998, Alice Miller.

[6] Martin Heidegger, philosophe allemand.

C comme Conforme

Se conformer, s'adapter ?

Pourquoi ne dit-on pas des autistes qu'ils s'adaptent ?
S'adapter : Se mettre en harmonie avec (les circonstances, le milieu), réaliser son adaptation biologique.
L'organisme s'adapte aux microbes.
Se conformer : Devenir conforme (à) ; se comporter de manière à être en accord (avec).
Ça me fait penser aux étiquettes de conformité. Sur les produits alimentaires.
Je sais pas pourquoi, j'ai l'image d'une grosse vache avec un tampon estampillé : conforme.
Ou un pneu.
Ou un acte administratif.
Ou une voiture.
Défaut d'étanchéité.
Conforme donc.
J'aime pas ce mot.
Mais bon, il convient mieux effectivement que le mot « adapté ».
S'adapter, c'est être en capacité d'absorber et d'intégrer de nouvelles données en les faisant siennes.
C'est la capacité à modifier le cadre intérieur.
Se conformer, c'est être dans l'impossibilité de modifier le cadre intérieur, donc être obligé de modifier le cadre extérieur.
Et ainsi montrer à l'extérieur une adaptation qui n'en n'est pas une.
Qui demande une énergie de chaque instant.
Quand on est très conformée, on peut même ne pas se rendre compte qu'on a modifié son cadre extérieur et ne plus du tout écouter son cadre intérieur.
Et là, à long terme, ben c'est l'effondrement.
C'est donc pour cela qu'on parle de se conformer.
Quand je regarde en arrière, je vois toutes les contraintes que je me suis imposées.
C'est démesuré.
Et c'est ok.
Parfois, je remets encore parfois ma cape de conformité, momentanément, parce qu'au final ça va quand même être plus simple à ce moment là.
Mais j'en ai conscience.
Et ça fait toute la différence.
Ça m'est arrivé il n'y a pas longtemps, dans un lieu public.
Très public.
Une salle d'attente t'sais.
Et vraiment, j'ai eu l'impression d'avoir enfilé une cape d'invisibilité/conformité.
Je me suis mise dans le personnage, et je me suis regardée d'en haut.
Comme dans un film.
Et vu comme ça, c'était beaucoup moins pesant.
C'était même drôle.
Bon, au bout de trois heures, Candy Crush était redevenu mon meilleur ami, maiiiiis, en apparence, j'étais pas si différente des autres.
Certes, eux répondaient à de vrais amis ^^
Ou pas

© Virginie THUILLIER, 2020,
Journal d'une asperge

C comme Conformisme

Mes écrits sont **violents** mais ils ne font que découler
Du monde où l'on vit qui est sur le point de s'ÉCROULER
Je ne suis ni collapsologue ni simple défaitiste
Le filtre que j'arbore est celui d'un cerveau autiste
Le How dare you ![1] flamboie sur les forêts en combustion
Banalité du mal : déresponsabilisation
Des hautes sphères en planant c'est la fiente qui tombe

La *théorie du ruissèlement* [2] nous conduit dans la tombe
Fruit d'élevage intensif le parfait consommateur
Me happe et me dévore le cerveau de l'intérieur
Trappée chez les Romains je me sens comme une Métèque
Normalisée au moule des couteaux à steak
Je ne dramatise pas en silence je suffoque
En orque à Marineland[3] ou marionnette ventriloque
Boursouflée de pathos idéaliste on me susurre
Le monde des *normies* n'est régi que par la censure
Les SLOGANS affichés n'exhibent que ce qui nous manque
Liberté est arrachée tel un veau à la vache allaitante
Fraternité devient délires communautaristes
Égalité reste utopie des rêves anarchistes



© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

[1] « Comment osez-vous ? ». A la tribune de l'ONU, en 2019, Greta Thunberg interpelle les grands de ce monde sur l'urgence climatique.

[2] La théorie du ruissellement est un terme politique, selon lequel l'État doit permettre l'enrichissement des personnes les plus riches afin que celles-ci réinjectent dans le système économique — par le biais de l'épargne (investissement) ou de la consommation — les revenus engrangés. Cela contribuerait à augmenter l'activité économique et l'emploi du reste de la société, davantage que si les revenus ainsi investis avaient été prélevés et redistribués via les impôts et les prélèvements sociaux. (source : Wikipedia)

[3] Créé en 1970 et situé à Antibes, Marineland est le plus grand zoo marin d'Europe. Les présentations animalières d'orques et de dauphins et les animations pédagogiques, en font un lieu ludique et de sensibilisation pour petits et grands. (source : Marineland)
Une loi contre la maltraitance animale promulguée en 2021 interdit la détention et la reproduction des cétacés en captivité, ainsi que leur participation à des spectacles d'ici 2026. Depuis plusieurs années, le parc faisait aussi face à des polémiques concernant les conditions de détention des cétacés. Deux orques sont mortes en 2023 : Moana, 12 ans, décédé d'une septicémie bactérienne aiguë, et Inouk, 25 ans, morte après avoir ingéré un morceau de métal. Les orques ont pourtant une espérance de vie estimée à une soixantaine d'années. (source : Franceinfo 05/01/2025)

C comme Case sans Contour.

On me dit :
« Votre enfant est autiste. »
Puis, aussitôt :
« Mais attention, chaque autiste est unique. »

Alors je demande :
À quoi bon une case si ses contours se dérobent dès qu'on veut les cerner ?

On m'a donné des mots.
Autisme. Trouble. Spectre. Comorbidité. Inclusion. Compensation.
Ces mots étaient censés délimiter leurs difficultés, poser des contours.
Mais ce ne sont que des pièges, des cages.
Mes enfants, eux, vivent hors de ces cases.
Les mots s'effacent devant leur vérité.

Mon fils ne tient pas dans la case.
Il la traverse. Il la tord. Il la redessine à chaque pas.

C'est un enfant-frontière.
Il vit sur des terres non banalisées,
sur la ligne de faille de tout ce qu'un système peut tolérer :
le bruit, l'intensité, la répétition, l'invisible.
Il pense en fractales, s'exprime en quantique.
Il invente des machines mentales pour ralentir le temps qu'il ne maîtrise pas
ou pour traverser les murs et arrêter de se cogner partout.
Et le lendemain, il s'effondre
parce qu'un bouton de la chemise qu'il adore n'est pas aligné.

Chaque détail est une sollicitation.
Chaque contrainte, une agression.
Chaque changement, un tsunami.
Chaque tentative de l'aider avec des outils bienveillants mais standards
n'est plus un simple coup d'épée dans l'eau.
C'est un sabre en plastique contre un cyclone.
C'est absurde, cruel, et profondément blessant.

Ma fille, c'est une autre géométrie.
Même diagnostic : TSA.
Mais elle, c'est une orfèvre du réel.

Elle lit les codes comme on apprend une langue étrangère.
Elle les mémorise, les rejoue, les incarne.
Elle ne les comprend pas vraiment, mais elle passe.
On la définit : "brillante", "calme", "adaptée".
Mais moi, je vois ce qu'il y a derrière ce masque parfait.
Je vois l'effort quasi-musculaire pour rester droite dans un monde bancal.
Je vois le masque qu'elle a cousu elle-même,
avec des fils d'angoisse, de silence et de lucidité précoce.
Elle est funambule entre deux mondes : le leur, et le sien.
Et chaque traversée lui coûte une parcelle d'elle-même.

Elle encaisse, encaisse, encaisse.
Puis s'écroule.
Pas bruyamment.
Elle se replie sur elle
comme une lumière qui baisse et rend soudain la pièce froide.

Et on me dit :
« C'est normal, c'est l'adolescence… »
Mais non. Ce n'est pas ça.

Elle sent trop, tout. Tout le temps.
La lumière, le bruit, les odeurs, les humains.
Elle perçoit les incohérences,
les failles dans les discours,
et tout cela, elle le garde en elle.
Alors elle tombe en silence,
se recroqueville, fusionne avec sa couverture lestée,
et repartira un jour à la conquête de ce monde absurde.

Son autisme est une architecture intérieure si complexe
qu'elle s'effondre dès qu'on tente de la définir.
Elle tient debout — mais à quel prix ?

Moi, je suis là.
Pas pour l'empêcher de tomber.
Mais pour être témoin
de ce que ça lui coûte d'exister
dans un monde qui ne peut entendre ce qu'elle est.

Alors on fait quoi,
quand la case est trop floue pour encadrer,
et trop rigide pour accueillir ?

On me dit, condescendante :
« On ne peut pas faire du sur-mesure… »
Mais je ne demande pas du sur-mesure.
Je demande un regard ajusté,
de l'écoute vraie,
de la nuance, de la complexité,
du courage pour habiter les zones grises.

Un monde capable de dire :
« Je ne comprends pas encore.
Mais je suis là.
Je veux apprendre. »

Je ne veux pas de case.
Je veux un espace.
Présence.

Ce n'est pas eux qui sont trop.
C'est le monde qui s'est construit trop étroit.
Et moi, leur mère,
je marche entre les failles et les galaxies.
Traductrice d'un langage que personne n'a appris.
Passeuse d'âme entre les ruines d'un système
et la naissance d'un nouveau monde.

© Cécile ROMMÉ, 2025



D comme Diagnostic

Qu'est-ce qui ne va pas chez moi
Qui suis-je ? Est-ce que j'existe ?

Je regarde autour de moi,
Le monde me dépasse.
Ils disent "Salut ça va" et se cassent.

École, boulot, je m'y retrouve pas
Pourquoi ai-je ce mal qui me ronge ?
Pourquoi serais-je parano quand j'y songe ?

Qu'est-ce qui ne va pas chez moi
Qui suis-je ? Est-ce que j'existe ?

Assez de subir, j'ai besoin d'aide.
Je souffle et je téléphone
En espérant la bonne personne.

La psy veut me mettre à l'aise.
Mais si c'était juste dans ma tête ?
Me suis-je oubliée dans cette quête ?

Qu'est-ce qui ne va pas chez moi
Qui suis-je ? Est-ce que j'existe ?

Puis vient les tests et le diagnostic,
Ces mots s'ajoutent à ma réalité
J'ai mal mais je me sens libérée...

Je suis autiste,
Je suis un artiste.

© Arya KIENTZEL, 2025

D comme Dégoût

La texture huileuse du beurre,
Me fait passer un sale quart d'heure.
Le haut-le-cœur gonfle comme un gâteau,
Et je me lave les mains aussitôt.

L'agglomérat poisseux dans l'évier,
Saisi à pleine main pour s'en débarrasser,
Active des nausées prenantes,
A cause de sensations dégoûtantes.

L'odeur de la caisse du chat,
Que je changeais quand mon colocataire n'était pas là,
Semblait transpercer mes narines avec passion,
Et figer mes lèvres dans une sinistre expression.

© Cathie CHARPIOT, 2023

D comme D

Dédale
Casse-tête
Labyrinthe 3D
Avancer, pas après pas
Trouver l'issue de ce cours
Se raccrocher aux branches
Et repartir encore pour un tour

© Murielle FERRAND, 2021



D comme Distance

Le social, c'est nécessaire,
Avec les amis et les frères,
Je devrais en être fière,
Mais je vois des barrières.

Il m'arrive de m'attacher,
Une journée n'est pas assez,
Mais juste après d'oublier,
Pourtant jamais abandonner.

Malgré tout mon amour,
Parfois ce n'est pas votre tour,
J'ai peur de tout ce qui m'entoure.
Je n'ai pas le temps pour un détour.

Parfois, trop ne me convient plus,
Alors que, pas assez, j'en veux plus.
Quand mes idées sont corrompues.
Je ne crache pas sur un bonus.

Les relations sont si difficiles,
Et nous si peu habiles et peu dociles.
Trop peu compréhensibles.
Ne devenons pas une cible.

© Arya KIENTZEL, 2025

𝔻 comme 𝔻𝕚𝕗𝕗é𝕣𝕖𝕟𝕥

J’aimerais avoir tort quant à mes craintes absolues
Me dessoûler de la perception des *Umwelt*[1] dissolus
Dans ce jeu IRL[2] les tokens[3] font tic-tac
Des *packagings* de nos vies que d’autres tuent en vrac
Pour l’*Homo* normalisé la marche forcée cadence
Les étapes de sa vie du berceau à l’impotence
Formatage en série sans marge d’erreur autorisée
Tous au même pas défilant en chassé-croisé
Labellisés par un ISO 9000[4] ou bien par un diplôme
Culture d’entreprise abat la pensée autonome
Dans les stages de *team-building* l’esprit stakhanoviste
S’incarne dans la grande gueule du plus conformiste
Le « différent » est laminé en copeaux de biomasse
Broyé comme un détritus dans les usines à gaz
Divergence est un mot nouveau pour nommer l’hérésie
Ce qui dérange et sort du lot l’étranger l’incompris
L’esprit d’un groupe se renforce par shismogénèse[5]
Lardé de torts le bouc émissaire en devient obèse
Les injonctions paradoxales rendent schizophrène
Tout cerveau qui garde mémoire à moyen et long terme
Quand l’ablation de l’empathie est généralisée
Que reste-t-il à part marcher au sourire forcé ?

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

[1] Umwelt : Selon Jakob von Uexküll et Thomas A. Sebeok, l'Umwelt est l’environnement sensoriel propre à une espèce ou à un individu, mieux rendu en français par l'expression de « monde propre ». Ce concept est à la croisée des chemins entre la biologie, la communication et la sémiotique chez l'animal humain et non humain. La théorie de von Uexküll explique que des organismes, bien que partageant le même environnement peuvent néanmoins avoir l'expérience de différents « mondes propres ». Ainsi, une abeille qui partage le même environnement qu'une chauve-souris, ne vivra pas pour autant dans le même monde sensoriel. L'abeille étant sensible à la lumière polarisée et la chauve-souris aux ondes issues de l'écholocation (choses leur étant réciproquement inaccessibles) auront une perception différente de leur univers au travers du prisme de leurs sens propres. (source : Wikipédia)

[2] In Real Life

[3] Token : jeton ; fait référence à la cryptomonnaie

[4] ISO 9000, publiée par l'Organisation internationale de normalisation (ISO), est une famille de normes dédiée à la qualité. Elle est centrée sur la mise en place de systèmes de management de la qualité afin d'aider les organisations à assurer que leurs produits et services répondent constamment aux exigences des clients et à toute réglementation applicable.

[5] En psychologie et anthropologie, la schismogenèse (littéralement schisme : «division, séparation», et genèse : «création») désigne un processus de différenciation des normes de comportements d'un individu ou d'un groupe social. Dans leur ouvrage collectif (*Au commencement était…*), David Graeber et David Wengrow réemploient le concept de schismogenèse défini comme "le résultat d'une différenciation réciproque consciente" entre plusieurs groupes sociaux-culturels proches mais distincts par certains traits. Ils appliquent ainsi le concept à leur étude des sociétés préhistoriques, par exemple celles des Amérindiens de la côte Pacifique (de la Californie à l'Ouest du Canada) afin de montrer que ces populations ont pu évoluer « en miroir inversé » les unes par rapport aux autres. (source : Wikipédia)

𝔻 comme 𝔻ivergent

Un jour j'ai pu cracher mes sarcastiques pléonasmes[1]
Sur scène avec micro pour satisfaire un vieux fantasme
Vêtue de blanc en candidate aux élections françaises
Aimerez-vous les uns les autres ? Mes textes vous plaisent ?
Être ado n'est pas une tare, c'est « état passager »
Entre une enfance illusoire et vie d'adulte rangée.
Une fois BAC en poche on voit pointer un bel hapax[2] :
On étudie Platon pour aller vendre des Tampax.
Je suis très favorable à ces protections hygiéniques,
Mais la situation me semble vraiment pathétique ;
Combien de docteurs en philo virent publicitaires
Combler les frustrations sauce Bearnays[3] façon grégaire ?
Les *bullshit jobs*[4] sont prisés mais pas les « boulots de merde » ;
L'assisté est l'actionnaire, non pas le pauvre nerd.
Métro boulot dodo, la charge mentale écrasante
Met à genoux par un *burn-out* d'inflation galopante ;
Le management réifie par pure perte de sens
L'humain, réduit aux indicateurs de sa performance.
Quel cerveau faut-il posséder, quels neurones miroirs,
Pour obéir aveuglement au *speech* incantatoire ?
La servitude volontaire[5] s'apprend dès l'école ;
La violence institutionnelle est un monopole,
Tout comme l'est le devoir de conformisme absolu.
Le « différent » est rejeté, ostracisé, exclu.
On brandit les panneaux de société dite inclusive,
Mais le « divergent » fait peur de manière maladive.
« Ils sont bizarres, ces gens-là », me confie une dame
D'un certain âge. Être un autiste est tout un psychodrame.
L'ignorance peut se guérir. La bêtise, j'en doute.
Faisons mieux connaissance sur nos routes en déroute.

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

[1] pléonasme : figure de style ; terme ou expression qui répète ce qui vient d'être énoncé.

[2] hapax : un mot qui n'a qu'une seule occurrence dans un corpus donné. Par analogie, un hapax peut être aussi un événement qui ne se produit qu'une fois (par exemple, dans la vie d'un individu) ou une personne unique (sans équivalent, dans un certain contexte). Par extension, le mot hapax peut s'appliquer à une tournure, une expression originale, voire, au sens figuré, à une chose ou une situation. Ici hapax est employé de façon ironique.

[3] Edward Louis Bernays, neveu du psychanalyste Sigmund Freud, considéré comme le père de la propagande politique et d'entreprise, ainsi que de l'industrie des relations publiques, qui ont fortement contribué à développer le consumérisme américain.

[4] *Bullshit Jobs*, David Graeber (docteur en anthropologie, économiste et professeur à la London School of Economics.). L'expression en anglais américain signifiant « emplois à la con ». Un « emploi à la con » désigne des tâches inutiles, superficielles et vides de sens effectuées dans le monde du travail. Le terme est apparu sous la plume de l'anthropologue américain David Graeber qui postule que la société moderne repose sur l'aliénation de la vaste majorité des travailleurs de bureau, amenés à dédier leur vie à des tâches inutiles et sans réel intérêt pour la société, mais qui permettent malgré tout de maintenir de l'emploi. « La classe dirigeante s'est rendu compte qu'une population heureuse et productive avec du temps libre était un danger mortel » (source : Wikipédia)

[5] *Le Discours de la servitude volontaire* est un ouvrage rédigé par Étienne de La Boétie. Publié intégralement en français en 1576, il a été écrit par La Boétie probablement à l'âge de 16 ou 18 ans. Ce texte consiste en un court réquisitoire contre la tyrannie qui étonne par son érudition et par sa profondeur, alors qu'il a été rédigé par un jeune homme. Il pose la question de la légitimité de toute autorité sur une population et essaie d'analyser les raisons de la soumission de celle-ci (rapport « domination-servitude »). (source : Wikipédia)



D comme Destruction

Certaines personnes se refusent à en blesser d'autres
C'est ainsi que toute leur colère contre eux-même se dirige

Manger
Jusqu'à l'insupportable douleur

Boire
Jusqu'au vomitif oubli

Frapper
Jusqu'au sinistre craquement

Tailler
Jusqu'au soulagement du sang

Mon corps
Est la cause des limites de mon esprit
Et ce corps
Je vais le punir

Et là enfin il me donnera
Les endorphines qu'il voudrait me refuser

Obéis
Maudit réceptacle défectueux
Sinon je te meurtris

© Florentin CUSOL, 2025

D comme Dérision

Vous me faites passer des tests
Sur des sujets que je déteste
Grimper aux arbres est la passion
Des primates non des poissons

Ah-ha non mais vraiment
Je ne suis pas singe savant

Si sur ma ligne il y a friture
Si vos propos je dénature
Je reste anomalocaris*
ADN à deux bruns d'hélice

Ah-ha non mais vraiment
Je suis crevette par moments

Et si mon humour se déplace
Loin des convenances en place
C'est le fruit de l'évolution
J'aime l'expérimentation

Ah-ha non mais vraiment
À chacun son fonctionnement

Venez ! Nous ferons route ensemble
La réunion de nos ensembles
Est langage d'humanité
Qui s'appelle diversité

Ah-ha non mais vraiment
Qui est étrange maintenant

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

*Anomalocaris : « étrange crevette », arthropode du Cambrien (−538 à −485 millions d'années, la plus ancienne des six périodes géologiques du Paléozoïque.)

D comme Diag

Hier soir, en me promenant dans ma ville, je regardais chaque endroit de ce vieux lyon que je connais par cœur.

Pourtant, je découvre toujours un angle de vue que je ne connaissais pas, une ombre que je n'ai pas encore prise en photo.

J'aime regarder les passants, les sourires, tant qu'il n'y a pas d'interaction avec moi.

Et je voudrais tellement qu'il en soit autrement.

Le plus difficile depuis le diag (Aspie), c'est de faire la balance entre respecter mon syndrome et le fait de m'en servir d'excuse.

J'ai tout le temps peur de ne pas avoir le discernement nécessaire mais, en même temps, j'ai passé plus de 50 ans à essayer de rentrer dans des moules et j'ai appris à force de souffrance que, non, certaines choses ne changeront pas, pas plus que la couleur de mes yeux.

Mes connexions sont ainsi faites.

Ça laisse des traces d'avoir passé une vie à vouloir se fondre dans la masse.

Comment trouver le réel équilibre ?

La question peut paraître étonnante mais elle me semble importante.

© Muriel DUSSON-SALFATI, 2025



© Ginette, 2025, Parcours diagnostique

𝔻 comme 𝔻𝕚𝕒𝕘 (l'après)

Ce monde est un mystère

L'est-il aussi pour vous ?

D'aussi loin qu'il m'en souvienne,

Je me suis toujours sentie en décalage.

Comme dans un travelling de cinéma.

Je ne suis pas douée pour les relations sociales, la superficialité.

Mais si un sujet me plaît, je ne sais pas m'arrêter, je peux parler des heures, et c'est encore plus vrai si une autre personne partage mon intérêt.

J'aime les personnes curieuses de découvrir l'autre, apprendre sans cesse des échanges.

Je suis sensible au bruit,

Sensible à la lumière,

Je vois tous les détails quand d'autres voient l'ensemble.

Je ne peux reconnaître sur les visages des autres leurs réelles émotions.

Je ne comprends pas toujours le second degré .

Je suis hypersensible, les émotions, souvent, dirigent plus que moi-même les moments de ma vie.

Je me sens mieux seule mais redoute la solitude,

Je voudrais qu'on m'invite mais préfère rester là, dans mon antre personnel.

Mes pensées fourmillent,

Façon arborescence,

Mille idées à la fois

Mais peu d'énergie pour les mettre en route.

Le plus souvent, je ne comprends pas ce monde, ces humains qui se mentent à eux-mêmes et qui mentent aux autres.

Je suis dotée d'une force de résilience gagnée à coup de déserts, de douleurs et surtout de travail.

Un travail de longue haleine qui nous fait descendre dans nos profondeurs.

Capable d'empathie, fidèle à ceux que j'aime, je rêve d'être aimée comme tout être humain, mais dans une paix douce, un respect mutuel.

Je ne m'attache plus et déferai tout lien qui veut me diriger.

Amitié ou amour, le principe est d'aimer et de se respecter.

De la bienveillance, de la douceur, des rires, du non jugement, c'est le monde que j'aime.

Parfois je chute en étant ce que je n'aime pas mais je me relève contrite.

La musique est ma bouée depuis toujours, presque tous les styles, tant qu'il y a des notes, je respire mieux.

Je suis simplement moi, Toujours en chemin.

© Muriel DUSSON-SALFATI, 2025

D comme Réflexion sur le diagnostic

À noter : les réflexions issues d'un cerveau atypique peuvent être parfois complexes à lire…

Qu'est-ce qu'au fond, on attend d'un diagnostic d'autisme ? Une reconnaissance ? Une aide tant éducative que financière ? Des orientations et des préconisations ?

Quelle est la fiabilité du diagnostic s'il est dépendant de moyens économiques ou de l'adaptation subjective du professionnel ? Et qu'en est-il de sa valeur thérapeutique et éducative s'il est dépendant de la surcharge professionnelle et ne peut être réalisé dans l'immédiateté ?

Les diagnostics ont un coût. En cabinet privé, le tarif se situe entre 500 et 700 euros. Le professionnel organise plusieurs séances et réalise un bilan. Il achète son support de diagnostic officiel. L'acte est gratuit en centre publique mais les listes d'attente sont longues parfois de plusieurs mois voire plusieurs années. Et poser un diagnostic concernant un spectre peut s'avérer difficile et pointu.

Par exemple, un professionnel qui n'adapte pas les questions diagnostiques à l'âge de son patient ou à son genre, le fait-il par manque de moyens[1] ou par manque de connaissances sur les spécificités particulières relatives aux adultes autistes, différentes de celles des enfants ? Et aux spécificités particulières en fonction du genre ?
Et qu'en est-il lorsque l'attitude du patient invite d'emblée le thérapeute à penser qu'il n'est pas autiste, ce qui influe le passage du test ? Voici un court extrait d'un exemple de passage de diagnostic auprès d'une femme adulte, par un cabinet spécialisé en libéral qui m'a été rapporté :
Le thérapeute :
« Et vous ne faites pas tourner des objets sur eux-mêmes »
« Et vous n'alignez pas les objets entre eux »

De nombreuses questions fermées viendront s'ajouter pour compléter le bilan.

La conclusion, exempte de diagnostic différentiel[2], sera qu'il y a absence de trouble autistique. Il sera ajouté pour attester du diagnostic que le patient a regardé à plusieurs reprises la stagiaire présente dans la pièce.

La rhétorique affirmative doit-elle sous-tendre à un réel questionnement à visée d'investigation ?

Face à ce type de questions, comment l'adulte, qui rencontre des problèmes d'adaptation dans son quotidien mais ne fait pas tourner des objets sur eux-mêmes, peut-il se situer ?
A-t-il besoin de se sentir affilié à un groupe de pairs qui fait tournoyer les objets ou a-t-il besoin d'aide et de conseils pour les difficultés qu'il ressent au quotidien ?

Selon moi, le diagnostic a ses limites sur l'individualisation de l'accompagnement et sur l'écoute clinique du patient.

Des entretiens communicatifs avec le patient autour des difficultés qui lui sont propres, car contextualisées, permettraient, me semble-t-il, de mieux orienter les aides (humaines et matérielles) afin qu'elles répondent à ses besoins singuliers.

[1] Les tests doivent être achetés par les psychologues et leur coût peut empêcher certains d'en posséder plusieurs
[2] Le **diagnostic différentiel** est une méthode permettant de différencier une maladie d'autres pathologies qui présentent des symptômes proches ou similaires. (Wikipédia) Il est utilisé en psychologie à des fins stratégiques de traitement ou d'orientation.

La conclusion de cette évaluation, exempte de diagnostic différentiel, laisse les interrogations du patient en suspens mais confirme également ses doutes envers l'intérêt du diagnostic. Le patient sait qu'il a regardé la stagiaire, il l'a même précisément regardée, oui, à deux reprises. Et en effet, deux fois équivalent à « plusieurs » fois. Mais le manque de précision quantitative invite à penser la pluralité. Ce que au contraire, la précision « deux » fois invite à relativiser. En effet, le contexte permet d'ajuster l'interprétation de cette information : sur une séance d'1 heure 30 min, regarder deux fois une personne munie d'un carnet et d'un stylo, qui ne parle pas, qui s'est positionnée en observateur et en périphérie, est-ce beaucoup ou est-ce peu ? Le patient autiste adulte qui est dans une démarche de diagnostic, est un patient qui a souvent une vie de *masking* ou camouflage social[1] (Hull et al., 2017)[2] derrière lui et c'est le cas notamment s'agissant des femmes. C'est un patient qui s'efforce de répondre aux normes sociétales afin de ne pas être vu comme différent des autres. C'est un patient en recherche d'une meilleure compréhension de soi dont la démarche est souvent conséquente à une dépression ou un *burn out*.
Le diagnostic répond le plus souvent à une interrogation sur soi et parfois à l'apparition ou la persistance d'un mal-être. Au lieu du diagnostic, ne serait-il pas préférable de proposer d'emblée un accompagnement adapté relatif aux difficultés rencontrées ?

Aussi, on peut se demander si cette recherche de diagnostic ne vient pas contredire cette volonté d'avoir les mêmes droits que les autres. Le diagnostic venant justement soulever et attester la différence.
Ainsi, est-ce que l'accompagnement doit dépendre du diagnostic ?

Si les professionnels de la petite enfance et les professionnels du domaine médical sont plus sensibilisés aux manifestations de l'autisme, ils peuvent alerter et recommander légitimement avant même qu'un processus de diagnostic soit engagé.

Et quand bien même l'autisme ne serait pas associé à la manifestation des comportements inadaptés observés, ne peut-on pas agir néanmoins ? Et si les troubles proviennent en fait d'une exposition prolongée aux écrans, ne peut-on pas néanmoins rapidement intervenir pour accompagner l'enfant et sa famille ?

Je postule que s'il reste difficile d'avancer le moment du diagnostic, il est possible d'agir plus rapidement sur les comportements inadaptés de l'enfant observés en contexte. Pour ce faire, une sensibilisation aux troubles du comportements et de la socialisation ainsi qu'une formation régulière des professionnels de la petite enfance permettrait d'agir précocement au bénéfice du développement de l'enfant.

L'observation d'un enfant est indispensable pour tenter de le comprendre et adapter l'accompagnement à ses besoins ainsi que guider et soutenir ses parents. Cette écoute clinique de l'enfant permet d'en apprendre davantage sur son individualité et de mener des actions au plus près de ces besoins.

Extrait du mémoire de recherche intitulé : « Inclusion, la collaboration est-elle possible ?
Quel est l'impact des représentations sur l'accompagnement ?
Analyse du travail en équipe sous le spectre de l'autisme. »

Laure TODISCO

[1] Action consciente ou inconsciente d'une personne autiste pour camoufler ses différences
[2] **Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C., & Mandy, W. (**2017). *"Putting on My Best Normal": Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions*. Journal of Autism and Developmental Disorders, **47**(8), 2519-2534. https://doi.org/10.1007/s10803-017-3166-5





Attaché au carcan de notre carnation,
L'Autisme surpasse toutes limitations.
Par cela la conque rendue embarcation
Et la morte feuille devenue ailerons.

Hors des sillons bornés des neurones normés,
Non esclaves du réel, magiciens à jamais,
Le pouvoir de l'esprit écume en nos seins
brisant la convention du trop bête instinct.

Complexes nos émois que ne leur sied nul nom
Alors nous en cherchons une autre conception
En un vaporeux vol troublant les horizons,
Vaguant de ci de là avec nos sensations.

Sans juste contrôle, nous dévore l'ardeur,
Bloquée et compressée en ces perdues heures
Où repliés d'un à-coup, nos êtres demeurent.

L'impératif appel d'obtenir maîtrise
Entraîne des questions en toute franchise
Qui de l'étrangeté alors nous déguise.

De la source sacrée risquent de nous priver
Les praticiens obscurs de la psyché clivée
Avec leur mort-aux-anges et fourbes dérivées.

Hélène Le Dauphin, 2017

Poésie inspirée par un tag au niveau d'une fontaine à côté des Charmettes, maison de Jean-Jacques Rousseau, dans les hauteurs de la ville de Chambéry en Savoie.

E comme Écorchés

Ils sont nés ainsi, la chair à vif, l'âme en feu,
Se demandant pourquoi on avait déjà fait d'eux des malheureux.
Ils portent sur le monde leurs grands yeux fatigués
De cette lutte incessante pour ne pas sombrer.
Tout résonne en eux comme dans une chambre d'échos
Où ils se débattent avec leurs maux.
Les proies de la violence de l'univers
Les voix des vérités amères
La sensibilité exacerbée
L'âme déchirée.
Les écorchés semblent damnés
Au nom de l'authenticité et de la liberté.
Ils ne supportent souvent plus leurs pensées
Qui les assaillent sans s'arrêter
Rêvant d'un répit les laissant respirer
Ils ne font pourtant que suffoquer.
Et puis un éclat de rire retentit
Comme pour dire " Je suis en vie ! "
Ils voient du monde la beauté cachée
Ils sentent comment la faire vibrer
Et dans une joie profonde la libérer.
Ils ont une force insoupçonnée
Qui les fait tenir debout sans vaciller
Ils avancent dans l'obscurité
Pour mieux trouver
Cette flamme tant désirée.
Les écorchés semblent damnés
Au nom de l'authenticité et de la liberté.
Ils se rencontrent parfois
Se disant " Tiens, tu es comme moi "
Transformant leurs maux en mots
Et partageant leur renouveau.
Ils respirent
Ils s'apaisent
Ils se souviennent
Ensemble.
Ils croient en cette force de vie
Et ne veulent pas être anéantis.
Les écorchés...

© Anne-Sophie LALLEMANT, 2017

E comme Empathie

Un coup de pied
Dans la canette
Bue jusqu'au paroxysme
L'odeur de bière
Rance m'entête
Par goût du réalisme

Fines les bulles
Les particules
Brouillard périphérique
Qui asphyxie
Par frénésie
Des désirs mimétiques*

Un sans-abris
Dans les débris
De ville spenceriste**
Il fut un temps était enfant
Aujourd'hui il est triste

Inadaptée
La société
Du rouleau compresseur
Aveuglement
Broie tant de gens
Quand son empathie meurt

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

* René Girard (1923-2015) est un anthropologue, historien, théologien et philosophe français. Selon Girard, tout désir est l'imitation du désir d'un autre. Loin d'être autonome (c'est l'illusion romantique), notre désir est toujours suscité par le désir qu'un autre — le modèle — a d'un objet quelconque. Le sujet désirant attribue un prestige particulier au modèle : l'autonomie métaphysique ; il croit que le modèle désire par lui-même. Le rapport n'est pas direct entre le sujet et l'objet : il y a toujours un triangle. À travers l'objet, c'est le modèle, que Girard appelle médiateur, qui attire ; c'est l'être du modèle qui est recherché. René Girard qualifie le désir de métaphysique dans la mesure où, dès lors qu'il est autre chose qu'un simple besoin ou appétit, « tout désir est désir d'être », aspiration à la plénitude ontologique attribuée au médiateur. En cela, contrairement au besoin, le désir humain recèle un caractère infini, au sens où il ne peut jamais être véritablement satisfait. (source : Wikipedia)

** Herbert Spencer (1820-1903) est un philosophe et sociologue britannique. Son nom est associé à l'application des théories de Charles Darwin à la sociologie, et donc au darwinisme social, même si les partisans de ces théories rejettent ce terme, lui préférant celui de spencérisme. Il popularise par ses publications l'idée d'évolution et de survie des plus aptes (survival of the fittest). (source : Wikipedia)

UN TERRITOIRE À DÉCOUVRIR



Mu's

E comme Essence

Là sur ce lit, à la lueur du soleil qui filtre derrière le store, tes doigts glissent délicatement sur les cordes et tu laisses ta voix s'échapper tandis que de l'eau s'enfuit de mes yeux. Comme avant la fin du monde, rien n'est censé durer.
Tu as branché tes lèvres sur la fréquence de mon cœur. J'ai baissé les armes et tu as levé la tienne que j'explore, extatique.
Tes mains qui enlacent ma taille, la serrent et enserrent chacune de mes cellules cardiaques, me font déborder. Je vacille et bascule où tout est si blanc, ultracolore en vagues, du coton et des cactus tour à tour assaillent ma peau de piquantes caresses ou de douces balafres. Tout se fissure et rien n'est plus important que cet instant, que notre instant.
Et je chante sous ton corps.
C'était déjà plus que rien mais j'en aurais voulu bien plus, mine de rien.

© Amélie PATOUILLER, 2024

E comme Éclats retrouvés

Imposer
J'ai passé une vie à me cacher
En vivant retirée
Toujours à côté
Et plus souvent par nécessité
Je me suis exposée
Explosée
Les échecs, les obligations de surcompenser
Un long et lancinant épuisement
Les montagnes d'anxiété
Les incompréhensions et les milliards de questions
M'ont de plus en plus fait choisir l'évitement
Implosée
Tant d'années passées à me demander
Qui j'étais, d'où je venais
Pour être si peu adaptée à un monde
Que je perçois toujours trop
Des regards qui me jugent toujours trop
Et parfois pas assez
Jamais comme il faudrait
Explorer
Un jour, pour trouver la clé
De l'énigme que je suis
Exhumer
Celle que j'ai toujours été
Celle qui éclaire le monde sans bruit
Anxieuse,
Ultra-sensible à tout,
Têtue jusqu'à la perfection
Intransigeante
Surchargée par des riens
Toujours en train de rêver et d'espérer
En survie permanente
Autiste

© Murielle FERRAND, 2025


© TATO

E comme Enfants

Joie de vivre
Au lever du soleil,
Je pose mes yeux ivres
Sur le ciel.

Et je remarque qu'il ressemble
À vous.
Vos émotions si amples.
C'est fou !

La palette des nuances
Personnalise vos facettes.
Les dégradés prennent sens
Et les non-sens sont en cachette.

Les enfants sont le reflet
De nos propres peurs,
Nos propres plaies.
Mais aussi notre bonheur.

Quand je vois des enfants,
Je les trouve si attachants
Même s'ils sont différents,
Aucun ne ment.

Sont-ils impolis
Ou seulement porteur d'un trouble ?
Sont-ils petits
Ou seulement nos mini double ?

Il faut les laisser grandir,
Les laisser tranquilles.
Dans le pire
Mais surtout dans leur style.

Les enfants sont l'avenir.
Ils sont nos projections.
À nous des les faire grandir
Dans nos meilleurs sillons.

© Lisanah, 2025

E comme Enfance

Dans les mains d'un enfant
Se niche tout un monde
Le soleil de demain
Y rit et vagabonde

Dans les mains d'un enfant
Se cache l'espérance
Au sourire éclatant
Et naïf de l'enfance

Protégeons nos enfants
De toute pluie noire
De tous les gens méchants
Et du désespoir

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

E comme Effet miroir

Se reconnaître quand tu es dans ta bulle
Effet miroir d'une mère incrédule

Puis ne pas vouloir le croire
Ni pour l'autre ni pour l'une
Une forme de désespoir
Au milieu de tant de lacunes

Apprivoiser l'idée, s'apprivoiser soi-même
Est-ce la réalité… mon passé en requiem

Passer 40 années sans même se connaître
Il m'aura alors fallu attendre de te voir naître

© Aurélie GROFF, 2025

E comme Essence

Il y a une chose que j'ai toujours observée chez les jeunes enfants :
une capacité naturelle à aimer sans filtre, à pleurer sans honte,
à dire ce qu'ils pensent, à s'émerveiller pour rien.
Les adultes appellent ça "l'enfance".
Moi, j'appelle ça : l'essence.

Grandir, dans ce monde, c'est apprendre à trahir cette essence.
À se taire pour être accepté. À mentir pour être aimé.
À cacher sa sensibilité pour paraître fort.
Peu à peu, on s'éloigne de ce qu'on est.
On devient "normal", c'est-à-dire adapté à un monde malade.

Mais certains ne se pervertissent pas.
Ils résistent.
Non par choix, mais parce que leur nature les y oblige.
Ils restent bruts, sensibles, entiers.
Ils refusent de mentir, même quand cela les exclut.
Ils ne savent pas tricher, même si cela leur coûte.
On les traite de bizarres, d'inadaptés, de froids ou de rigides.

Moi, je les appelle autrement :
les gardiens de l'essence.

Et si c'était eux, les vrais humains ?

© Cécile ROMMÉ, 2025

E comme Espoir

L'espoir d'un matin.

Après la mélancolie d'un dimanche soir survient enfin un matin.
Un matin neuf, un matin frais, immaculé et audacieux.
L'implacable routine, les gestes répétés du quotidien que l'on fait tel un pantin,
Semblent en ce jour plus gracieux, plus naturels, plus fluides et délicieux.

Ce matin brumeux, matin doré, ce café fumant, à lumière naissante,
Donnent à l'odeur du pain grillé une joie simple, un sourire spontané.
Quelques échos de conversations volées, l'éclat d'une voix séduisante
Jaillissant dans l'entourage à proximité, procurent une allégresse instantanée.

Puis viennent à naître les petits miracles de l'ordinaire :
La chaleur d'un sourire croisé au détour d'une rue,
L'échange d'un regard prévenant bien qu'éphémère,
Mais laissant une agréable impression de déjà-vu.

Car oui, la gratitude de ces premiers matins de satin
Qui renaissent d'un inconsolable dimanche incarnant la fin,
Revient inlassablement comme un doux refrain
Donner encore une chance à un bonheur serein.

© Marion ENIN, 2025



© Lou-Ann FREYCHE, linogravure. La canopée.

E comme Éclosion

J’ai tellement cru qu’il fallait être parfait. Je croyais qu’il fallait mériter d’exister. Mais un jour, une petite voix m’a soufflé : "Non, tu n’as pas besoin d’être un être surfait."

Chacune de mes cicatrices est une étoile. Chacune de mes erreurs est une leçon. Je ne serai jamais une contrefaçon. Chaque jour, j’apprends à m’aimer, je me dévoile.

Je ne suis pas arrivée, mais j’avance. Parfois en trébuchant, toujours en espérant,
Que mon passé ne laisse pas indifférent.
J’aimerais tellement qu’on me laisse une chance.

J’apprends encore chaque jour à me rencontrer. Je me redécouvre entre l’ombre et la lumière
Et je réalise que je peux être fière. Que mon ‘moi’ n’a pas besoin d’être corrigé.

S’aimer n’est pas attendre d’être terminé. C’est se tenir la main dans le moindre des doutes
Et ce surtout dans les moments que l’on redoute
Sans jamais cesser d’être déterminé.

À toutes celles et ceux qui se reconnaissent,
Sachez que chaque jour peut être une éclosion.
L’éveil de soi ne tient qu’à une décision :
Faire de chaque lendemain une promesse.

La promesse d’être authentique et véritable,
D’explorer chaque recoin de son univers,
De toujours se battre à visage découvert,
Ne jamais craindre d’être faible ou vulnérable.

Car reconnaître sa vulnérabilité,
C’est apprivoiser ses limites et ses forces
En consolidant et protégeant son écorce,
Toujours en déployant son authenticité.

© Marion ENIN, 2025



E comme Écrire

Écrire pour quoi, écrire pour qui ?

Parce qu'aujourd'hui tout le monde écrit
Et fait de son art une frénésie.
Parce qu'aujourd'hui tout le monde dit
Que, quelque part, c'est juste une lubie.
Parce qu'aujourd'hui tout le monde en rit :
« Tu tu sens à part, mais quelle hérésie ! »

Écrire pour quoi, écrire pour qui ?
Pour se faire voir ou par simple envie ?
Pour taire le noir ou tuer l'ennui ?
Un faire-valoir ou du grand génie ?
Il n'y a qu'à voir quelques inepties
Qui montrent de moi assez peu d'esprit.

Parce qu'aujourd'hui, ce mode de vie
Trop illusoire, basé sur l'envie,
L'envie de croire que tout est rubis,
N'est qu'un désespoir pourri de dénis.
Car nul ne veut voir l'Homme à l'agonie
Là sur son perchoir, juste par survie.

Écrire, pour moi, est un vrai répit,
Un exutoire qui me réussit.
La soif du savoir, le goût du défi,
La chance d'avoir un « rien » qui ravit
Mes sens dans l'espoir que rien ne finit.
Écrire, pour moi, ça n'a pas de prix.

© Marion ENIN, 2025

E Comme Écholalie

Quand vous produisez des mots
J'entends leurs mélodies
Les discours sonnent creux
Si le non-verbal les contredit

Vos intonations de voix
Dessinent des images
Mais quand vos cœurs n'y sont pas
Les dessins tournent en gribouillages

Par écholalies vos mots
Se brisent en anagrammes
Le vrai intriqué au faux
En déguisement criard d'une âme

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

Note : écholalie : trouble du langage qui consiste à répéter de manière systématique les derniers mots entendus.

Pourquoi mes yeux pleurent?
Les émotions qui bataillent
Expression du corps

© Amélie PATOUILLER, 2024

E comme Écriture

J'ai l'écriture automatique
Comme un tic
Un TOC de langage rythmique
En musique
Les images sont éclectiques
Cathartiques
Les visages sont symboliques
Amnésiques
L'Ithaque du rêve ataraxique
Idyllique
Dans l'entrelacs arithmétique
Théorique
Des abstractions stroboscopiques
Autistiques
Trouble du spectre mimétique
aRtistique

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

Sans rien y comprendre
Les indicibles ressentis
Parl'une langue étrange

© Amélie PATOUILLER, 2024



L'automne fait tomber

Les feuilles et mon écorce
La sève a coulé

© Amélie PATOUILLER, 2024

E comme Épuisement

Certains jours, je n'ai pas l'énergie
Pas la force ni même l'envie
De sortir me mêler à la foule,
Ni de m'efforcer d'entrer dans le moule

Parfois, je me sens débordée,
Submergée et épuisée,
J'ai plus le courage de bouger,
De parler ou de socialiser.

Et souvent, sous mon crâne,
Se succèdent ad nauseam
Des mots et pensées à la pelle,
Joyeux bazar intellectuel.

Pensive, les yeux rivés sur le plafond
Je trace en pensée des constellations
Des étoiles, des lunes et des soleils
Dans l'espoir de trouver le sommeil.

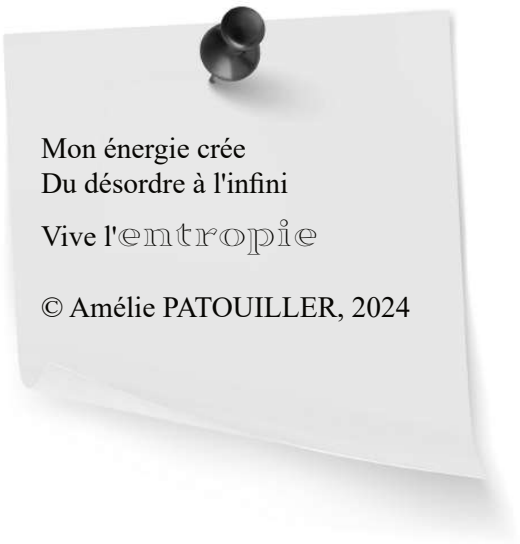
Mais l'effronté me fuit, insaisissable
Et cette course au marchand de sable
Me réduit à l'état de zombie,
Le teint diaphane et les yeux rougis.

© Manon GLADIEUX, 2025

E comme Edelweiss

Tu as su résister à tous les obstacles
Telle l'étoile des neiges endure le froid
Seule, tu t'es inventée ton propre pentacle
Pour te permettre de braver les désarrois
Fière, garde à l'esprit éternellement
Que tu as pu gravir des montagnes
Pour atteindre l'étoile d'argent
Qui pour toujours t'accompagne
Rien désormais ne peut détruire ta forteresse
Ta résilience au sommet, tout comme
l'edelweiss

© Lucile GROFF , 2024



Mon énergie crée
Du désordre à l'infini

Vive l'entropie

© Amélie PATOUILLER, 2024

E comme Épreuve

L’enfer d’hier me poursuit aujourd’hui mais sera déjà loin demain.

Hier, je n’étais pas fière.

Hier, je n’en menais pas large, au milieu de la tempête et du chaos.
Hier, je sombrais dans l’épuisement de cette lutte constante tout en portant mon fardeau.

Hier, je plongeais dans cet abîme effrayant, condamnée au pied du mur.
Hier, je m’épuisais à surmonter l’épreuve ultime causée par ma chute : colmater mon atroce fissure.

Aujourd’hui, je n’ai plus d’énergie, je suis démunie.

Aujourd’hui, je n’ai plus ni courage, ni espoir, ni foi, ni volonté.
Aujourd’hui, je coule littéralement, prise par le courant du torrent des tourments qui ont eu raison de ma ténacité.

Aujourd’hui, je cherche encore pourtant à m’accrocher, dans un dernier souffle d’endurance.
Aujourd’hui, il me reste peut-être un soupçon de détermination, une once de résilience, pour invoquer un semblant de puissance.

Demain, tout sera loin, rien n’est certain, mais je crois au destin.

Demain viendra le temps de l’apaisement, de la renaissance et de la libération.
Demain, je croirai à nouveau, au triomphe, à la victoire et à l’ascension.

Demain, je verrai poindre la lumière au bout du tunnel, là, à l’horizon.
Demain viendra, enfin, le temps de l’éveil et de la guérison.

© Marion ENIN, 2025



Qui tient l'espace-temps?

Où s'en vont les étoiles quand
Tu éteins tes yeux?

© Amélie PATOUILLER, 2024

E comme Emprise

Solitaire, bizarre, inadaptée,
Je n'ai jamais su trouver ma place.
Et toi, tu as vu ma fragilité
Sous mon armure de glace

Menteur ! vil serpent !
J'ai cru tes mots, tes promesses
Je t'ai rêvé tendre et aimant
Follement, jusqu'à l'ivresse

Tu m'as fait rêver de mirages,
De paradis aux mille couleurs,
Mais une fois prise dans ta cage
Je n'y ai trouvé que douleur.

Et pourtant, j'ai continué de croire
D'espérer un mieux, une oasis
J'ai gobé tous tes bobards,
Tes réussites et maux factices.

Comment aurais-je pu savoir
Que sous ton masque charmeur
Tu s'rais mon enfer, mon purgatoire
Et userais de ma candeur.

Aujourd'hui, les masques tombent.
Je ne te crois pas, je ne te crois plus.
Remballe tes bijoux et tes robes,
Je n'en veux plus, je n'en veux plus.

© Manon GLADIEUX, 2025

Aphasique ego
Ne somatise plus guerr'
Vocable pété

© Amélie PATOUILLER, 2024

Je compte bien poster
Comète et aurores boréales

Mais je n'essaie pas.

© Amélie PATOUILLER, 2024

E comme Échiquier

À ma manière, plutôt prudemment
Sur ce tapis de carreaux noirs et blancs

J'essaie d'avancer sur l'échiquier
Comme le ferait une anonyme masquée

De perte en réussite
De défaite en faillite

J'observe mon adversaire
Et lance une bombe telle une cavalière

Je cherche la meilleure stratégie
Ne pas dévoiler mon atypie

J'analyse enfin la situation,
Tout est question d'adaptation

S'il me faut épargner une pièce
Ce sera la Dame avec tendresse

Le Roi sera crucifié par Ponce Pilate
Après un sacrifice, échec et mat

© Aurélie GROFF, 2025

E comme Évasion

Je comprends la détresse de Meredith Grey[1].
Je comprends la décadence de Remy Hadley[2].
Je comprends le décalage de Spencer Reed[3].
Je comprends l'instabilité de la pauvre Amy[4].

Je veux balancer ma colère comme Morgan[5].
Je veux accuser le monde comme Suzane[6].
Je veux assumer mon histoire comme Sopycal[7] .
Je veux réaliser mes rêves comme Bilal[8].

Je préfère être un Enfant de Dragon[9],
Être un Fenyx[10] qui affronte Typhon[10]
Me rebeller comme Jason, Ajay ou Dani[11],

C'est plus simple que penser à moi,
C'est plus simple que d'affronter mon désarroi,
Je ne suis pas prête, alors voici le déni.

© Arya KIENTZEL, 2025

1 Meredith Grey est la protagoniste de la série médicale Grey's anatomy.

2 Remy Hadley, alias Numéro Treize, est un personnage principal de la série médicale Dr. House de la saison 4 à 6, puis personnage récurrent aux saisons 7 et 8.

3 Dr. Spencer Reed est un personnage principal de la série policière Esprit Criminel de la saison 1 à 15.

4 Amelia Shepherd est un protagoniste de la série Private Practice, spin-off de Grey's Anatomy, de la saison 4 à 6 puis rejoint la série Grey's Anatomy à partir de la saison 11. Elle est surnommée Amy uniquement par son frère.

5 Morgan est une rappeuse, auteure, compositrice française. Elle exprime régulièrement sa colère face aux sexismes dans différents titres comme “Pomme”, “La louve”, “Madame” et tant d'autres. (Instagram : @morgan.offmusic)

6 Suzane est une chanteuse, auteure, compositrice, interprète française. Dans ce vers, je fais particulièrement référence à son titre “Je t'accuse”. Cependant, elle fait aussi de nombreuses références à différentes luttes dans d'autres titres comme “P'tit gars”, “SLT” et “Fille du 4e étage”. (Instagram : @suzanemusique)

7 Sopycal est une chanteuse, auteure, compositrice, interprète française. Je fais particulièrement référence aux titres “Erreur 404” et "Revenge". Cependant, je recommande chaudement ces autres titres. (Instagram : @sopycal)

8 “Bilal” fait référence à Bilal Hassani, un chanteur, compositeur et interprète français, participant à The Voice Kid en 2015 et participant de l'Eurovision en 2019. Ici, je fais référence à son titre phare, présenté à l'Eurovision, “Roi”.

9 Le titre “Enfant de Dragon” fait référence au jeu vidéo Skyrim. C'est un titre reçu au personnage joué.

10 Cela fait référence au jeu vidéo Immortal Fenyx Rising. Le personnage joué, Fenyx, résiste à une malédiction et est envoyé par les dieux de la mythologie grecque pour affronter Typhon.

11 Jason, Ajay et Dani sont les personnages joués des jeux vidéos suivants, respectivement Far Cry 3, Far Cry 4 et Far Cry 6. Chacun à leur manière, ils ont lutté contre un système abusif et ont unis une population à leur cause pour sauver des proches, une nation et eux-mêmes.

E comme Envie d'Édimbourg

Ça fait un siècle que je n'ai pas d'envie.
Je ne dis pas "j'ai envie de faire pipi". Je dis "Il faut que j'aille faire pipi".
On notera l'injonction et l'urgence, mais rien qui se rapproche de près ou de loin à de la satisfaction.

Et le chaos de la vie d'aidant n'accepte pas les envies personnelles. On les dépose à l'entrée en espérant les retrouver en sortant.

Alors ça fait un siècle que je ne ressens plus d'envie. Choisir un plat sur un menu ? Aucune idée.
De quoi les enfants ou mon mari ont envie ?
Ah, là, je sais. Je sais les détecter avant même qu'ils ne les expriment.

Et si mon mari me demande ce qui me ferait plaisir comme activité ce week-end, je réponds en fonction de la fatigue ou de l'état émotionnel des enfants.

Je suis déconnectée de ce signal interne propre.

Sauf là.
1mn30 d'un short.
Une onde de choc.
Une évidence.
Une furieuse envie.

Malgré la pluie présente dans la vidéo.
Une furieuse envie.

Alors mon cerveau bugue.
Il cherche à tout prix le besoin qui répond à une virée à Edimbourg.
Parce qu'il y a forcément un besoin.
Visiblement, je ne peux pas juste avoir envie.
Parce qu'aussitôt l'envie formulée, tout un système de pensées bien huilé l'a confrontée à la réalité.

Partir avec quel argent? Je te rappelle que tu ne travailles pas !
Partir avec tes enfants ? Il va falloir gérer leurs troubles dans un pays étranger !
Partir sans tes enfants ? Mais qui va les garder ?

Mais l'envie est toujours là. Brute.
Elle se fiche de l'argent, des enfants, de mon si pauvre niveau d'anglais.

Elle active un circuit bizarre que je ne connaissais plus. Une projection vers l'avenir. Un possible.

Parce que, dans mon chaos, il n'y a pas d'avenir.
Il y a seulement le présent, à répondre à des injonctions vitales au bien-être de mes enfants.
J'assurais le minimum vital pour moi et je n'osais plus rêver.

Mais l'envie est toujours là. Féroce. Sauvage.

Et je sais qu'elle ne me lâchera pas de sitôt. Un faille possible dans le chaos.
Edimbourg.

© Cécile ROMMÉ, 2025, extrait du *Journal du Chaos*





Armure fêlée
Bien vite ressoudée
Jamais ne succombe

© Amélie PATOUILLER, 2024

F comme Flou

Nous sommes aujourd'hui Hier est déjà passé
Mais impossible de m'en rappeler
Encore une journée qui s'évanouit
Je vis dans le flou
J'ai toujours cette pression
Mes souvenirs lentement effacés
Je lutte mais ai-je vraiment raison ?
Ou dois-je me laisser tout oublier ?
Je vis dans le flou
Ce que je viens de faire
Ce que je viens de dire
Mes souvenirs je les perds
Et je n'en fais que souffrir
Je vis dans le flou
Cette impression d' irréalité
Quand je fouille dans ma mémoire
Cette brume ne fait que me bloquer
Alors je note, mon purgatoire
Je vis dans le flou
Cette angoisse me ronge
Elle me brûle à petit feu
Mes souvenirs en songes
Disparaissent peu à peu
Je vis dans le flou
Peur d'oublier
Peur de ce brouillard
Peur de ne plus me rappeler
Peur de ce cauchemar
Je vis dans le flou
Nous sommes aujourd'hui
Hier est déjà passé
Mais impossible de m'en rappeler
Encore une journée qui s'évanouit
Je vis dans le flou

© Victoire, 2025

F comme Filtre

Me voyez-vous
Avec ou sans filtre ?
Filtres de jugements
Et préjugés hâtifs
C'est tellement rassurant
De coudre une étiquette
D'autant plus que le regard empathique
Reste facultatif
Classifier est s'approprier
Un modèle simplifié du réel
C'est tellement rassurant
De nommer l'altérité
Avec des mots familiers

Me voulez-vous
Avec un sans filtre ?
Comme un café
De l'expresso serré au jus de chaussettes

Vous verrez – souvent –
Que ce que vous cherchez
Que ce que vous vous attendez à trouver
Est le seul objet de quête
Focalisant votre attention

Vous ne prendrez
Que ce que vous êtes venus chercher
Le reflet de vos attentes
Dans le miroir
D'une altérité toujours étrangère

L'achoppement de deux bulles
D'existences
Est l'intersection de deux *Umwelt*
L'interpénétration
De deux intelligences
S'ouvrant l'une à l'autre

Héliotropie de l'altérité

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

F comme Fuite

J'ai toujours eu trop d'imagination pour mon bien. Comment la réalité est-elle supposée résister à la compétition de mon univers intérieur, soumis à ma volonté de démiurge irresponsable ? Je crois que ça vient de ma relation avec les autres, les gens. Ou plutôt de mes difficultés avec eux, de l'inadéquation que je ressens en permanence et qui me conforte dans l'intuition que, quels que soient mes efforts, je ne serai jamais aussi bien qu'avec moi-même. Personne ne me comprendra jamais aussi bien que moi-même. Personne ne comprendra jamais vraiment ce que je veux dire, personne ne sera jamais ému par ces envolées nostalgiques qu'une simple odeur déclenche chez moi, personne ne voudra jamais s'apitoyer sur mon sort avec autant d'application que je le fais, personne ne pourra jamais justifier mes erreurs aussi bien que moi, personne ne saura jamais m'excuser aussi bien que je le fais. C'est un fait et j'ai l'impression d'avoir passé ma vie à l'apprendre. Parfois j'ai cru qu'enfin le paradigme serait mis à mal, mais ce n'était que pour mieux préparer l'inévitable déception.

Comme quand j'entends « J'ai l'impression que cette chanson a été écrite pour moi », « j'ai l'impression que ce livre a été écrit pour moi ». Jamais cela ne m'est arrivé, toujours je trouvais une discordance, une bifurcation de mon schéma mental. Ce n'est pas que je manque d'empathie, pourtant ; sans me vanter, je crois pouvoir me mettre à la place des autres assez facilement, pour mon grand malheur. Quand leur situation est pourrie, je saigne pour eux, et quand elle est géniale, j'en suis tellement jaloux que j'en saigne pour moi. Je sais me mettre à leur niveau, les comprendre, faire semblant d'être comme eux dans un vague effort de mimétisme social, mais personne ne le fait pour moi. Et personne ne le fera jamais, comme c'est parti.

Les gens. Les autres. Des versions de moi, mais autres. Je crois que cela a été la chose la plus dure à apprendre dans ma petite enfance, cette idée saugrenue que les autres sont comme moi, mais différents. C'est la raison pour laquelle je n'ai fini par l'intégrer vraiment qu'à l'adolescence. Une multitude d'autres à mon image. Pas des personnages secondaires, mais des rangées de personnages principaux. Tant d'histoires que je ne peux même pas commencer à essayer d'en appréhender l'ampleur sans en avoir mal au crâne. Des sagas, des romans, des nouvelles, des mots. Si j'essaie de tous les comprendre, de contenir toutes ces histoires, est-ce-qu'il restera de la place dans ma tête pour la mienne ?

C'est pour ça que je ne m'embête plus à essayer. À la place, je leur en invente d'autres, les miennes, qui, pour bancales qu'elles soient, ont le mérite de ne pas trop me bousculer. Je suis dans mon œuf et il ne faudrait surtout pas que l'on vienne taper à la coquille. Aucun apitoiement là-dedans, je suis heureux de cette situation : je l'ai choisie.

Mon divertissement favori, c'est le rêve. Des fois le rêve éveillé ne suffit plus et à l'ersatz je préfère l'authentique. Et là, quelles délices s'offrent à moi ! Mon inconscient, mon subconscient, mon je-ne-sais-quoi-conscient s'associent pour tour à tour me charmer, m'exciter, me divertir, me terrifier, m'attrister. L'univers tout entier y est modelé d'après mes souvenirs, mes idées, et les parcourir revient à explorer les merveilles de mon esprit. Je survis entre deux périodes de sommeil, grignotant par intermittence les petits bouts de songes que j'ai gardés par devers moi en n'attendant qu'une chose : me replonger avec délice dans ces eaux créées par moi, et pour moi. Rien que pour moi.

J'imagine qu'alors le reste n'est pas si étonnant que ça. J'étais déjà tellement immergé dans le rêve que je crois que j'avais toujours attendu ce moment, en fait.

© Florentin CUSOL, 2025



© TATO

F comme Fiasco

Cette souffrance intérieure me ronge.
Lasse, je suis plongée dans mes songes.

Le monde va bien trop vite pour moi,
Je sens bien que je ne fais pas le poids.

Rage de tout comprendre de travers :
La gorge nouée, je tremble et me perds.

Froid, noir, douleur, haine,
Souffrances, faiblesses et peines.

Je me sens sur la touche,
Et désespère,
De ne pas réussir à y remédier.
C'est un cauchemar dont je voudrais
m'extirper.

J'essaye de m'améliorer...
Fiasco
J'essaye de me faire discrète...
Fiasco
J'essaye de me faire un peu accepter...
Fiasco.

Je ne comprends plus ce monde,
Me sens seule et apeurée,
Sans pouvoir échapper,
À tout ce fiasco.

© Cathie CHARPIOT, 2009

F comme Fais un effort !

De nos jours, on en sait un peu plus sur l'autisme, mais si peu, que dans le meilleur des cas, on sait que l'autisme n'est pas une maladie. Bien sûr, c'est un premier pas important de le savoir. Cependant, c'est loin d'être suffisant. Pire encore, utiliser ce fait pour considérer qu'une personne autiste n'a qu'à s'adapter aux autres et lui demander de « faire des efforts », c'est non seulement ne rien comprendre à ses difficultés, mais également nier les efforts qu'elle fournit déjà.

Car si l'autisme n'est pas une maladie, est-ce que ça veut dire pour autant qu'il n'y a pas de problème ? Que l'on est diagnostiqués « autiste » pour que dalle ? Que les années d'errances médicales pour avoir ce diagnostic et les dossiers à rallonge envoyés à l'administration pour obtenir la moindre aide ou reconnaissance nous les faisons juste pour notre propre plaisir ? Parce que ça nous amuse ?

Évidemment que non. Le problème, c'est que même si l'autisme n'est pas une maladie mais une simple différence neurologique, il devient bien souvent un handicap. Et le verbe « devenir » est important ici. Car oui, la personne autiste naît, est, et restera autiste toute sa vie, c'est un fait. Cependant, elle ne naît pas handicapée. Uniquement autiste. Le handicap, il vient avec l'âge, avec l'entourage, et avec la pression d'une société dans laquelle il n'est pas bien vu d'être différent des autres.

Car dès l'enfance, dès l'entrée en maternelle et parfois même avant, nous attendons de nos enfants qu'ils agissent d'une certaine façon. Dès l'enfance, nous leur apprenons à rentrer dans des moules qui ne leur conviennent pas forcément. Pour les petits autistes, certains y parviendront plus ou moins bien, pourront parfois même aller dans une école « normale », avec plus ou moins d'aides. D'autres, notamment les autistes non verbaux, seront incapables de masquer suffisamment leurs différences, seront rapidement étiquetés puis mis à l'écart, car incompatibles avec nos vies bien trop normées.

Pourtant, les personnes autistes sont des personnes comme les autres. Ils ont des droits comme les autres, droits qui ne sont pas toujours respectés. Ces autistes-là, ceux qui sont cachés aux yeux du public, vous ne les verrez pas souvent, ou uniquement dans les films.

Un peu comme les autistes « de haut niveau », ces fameux petits génies tant appréciés des séries télévisées. Oui, certains autistes ont une mémoire remarquable et/ou autres capacités extraordinaires. Ils existent et participent parfois grandement aux avancées de notre société.

La plupart des gens connaissent désormais ces deux facettes de l'autisme. Ceux qui sont cachés et ceux qui sont mis en lumière. Encore une fois, c'est un premier pas, mais un premier pas bien insuffisant. Car ces deux facettes ne forment qu'une petite partie de la population autistique. On parle rarement de tous les autres, c'est-à-dire de la grande majorité.

C'est d'une partie de cette grande majorité dont je souhaiterais plus particulièrement vous parler aujourd'hui. Celle dont je fais partie. Celle qui masque. Car des personnes autistes, vous en avez probablement dans votre entourage sans le réaliser. J'aimerais que vous le sachiez, et que vous y prêtiez plus attention.

Ces personnes autistes, pour la plupart, vous ne les remarquez pas vraiment parce qu'elles se cachent, parce qu'elles donnent tout pour vous ressembler et être acceptées. Elles ont le choix entre respecter vos codes et souffrir, ou ne pas les respecter et risquer le rejet. Et quand je parle de codes, je ne parle pas du Code de la route ni du Code civil. Je parle de toutes ses lois non écrites que la plupart des gens utilisent chaque jour sans même y prêter attention.

Ces autistes-là, ce sont ceux qui sont étiquetés « bizarre », « un peu sauvage », « pas très poli », « froid », « associable », « timide », « flemmard », et autres caractéristiques pas toujours très sympathiques. À ceux-là, on leur permet de vivre en société à condition qu'ils ne débordent pas trop. Parce que vous voulez bien supporter un peu de bizarreries, mais il ne faudrait pas exagérer.

Ces personnes, dont vous vous êtes peut-être moqués « gentiment » (mais réfléchissez, comment une moquerie peut-elle être gentille ?), vous les voyez peut-être comme étranges, car légèrement différentes de vous, et pourtant, vous ne les voyez pas totalement, vous êtes à des années-lumière de les voir réellement. Car le peu que vous remarquez de différent, c'est la partie émergée de l'iceberg. La plus grosse partie est immergée, cachée aux yeux des autres, au prix de grandes souffrances pour la personne autiste. Et malgré tout, vous ne cessez de leur demander des efforts, encore plus d'efforts.

Cette façon de pousser les autistes à faire toujours plus d'efforts est cruelle et inhumaine.

Car à force de répéter à cette petite fille « pourquoi tu ne parles pas ? », alors peut-être que cette petite fille apprendra à parler, qu'elle parlera souvent trop, sera très anxieuse de ses paroles lâchées désormais sans le vouloir et souffrira par la suite d'une anxiété chronique, ressassant et regrettant chaque parole prononcée. Oui, elle sera parfois ainsi mieux acceptée par ses pairs. Mais à quel prix pour elle-même ? Lorsque vous parlez de la pluie et du beau temps, cela ne vous coûte rien pas vrai ? Alors que lorsque cette jeune fille devenue adulte parle de la pluie et du beau temps, elle dépense une énergie folle à utiliser ce langage verbal qu'elle déteste au point d'avoir souhaité pendant des années être née muette. Elle dépense une énergie sans doute incompréhensible pour qui ne le vit pas, pour simplement parler de ce sujet qui ne l'intéresse pas le moins du monde. Pour vous faire plaisir, pour être acceptée.

Et à force de dénigrer ce petit garçon, en lui disant qu'il devrait faire des efforts et arrêter de se balancer comme un âne sur sa chaise et de taper dans ses mains pour un rien. Qu'il dérange la classe. Peut-être y parviendra-t-il également, à mieux maîtriser ses gestes qui lui sont pourtant aussi naturels que nécessaires. Mais à quel prix pour lui-même ? Ne pas pouvoir être soi-même, se sentir rejeté dès lors qu'il n'agira pas « comme les autres » ? Parfois même – souvent - avec du harcèlement pour ridiculiser et nier ce qu'il est fondamentalement. Que deviendra ce garçon qui devra choisir entre fuir ses pairs pour rester lui-même ou se cacher tellement bien qu'au bout de quelques années il ne saura même plus qui il est ?

À force de demander à cette petite fille « pourquoi tu ne souris jamais ? », peut-être qu'elle apprendra à sourire un jour. Qu'elle parviendra, au prix de grands efforts, à sourire même tous les jours. Que ce jour soit un jour de joie ou un jour de peine, cette petite fille continuera de sourire. Et si la plupart du temps, cela passera inaperçu, de temps en temps, on la trouvera bizarre, de sourire lorsque c'est inapproprié, de sourire tout en pleurant. C'est que le masque, une fois bien accroché, est difficile à faire tomber.

Puis à force d'expliquer à ce petit garçon qu'il exagère, qu'il ne devrait pas pleurer pour un rien, que la musique n'est pas si forte, que cette étiquette sur son t-shirt ne va pas lui arracher la peau. Peut-être qu'il finira par arrêter de s'en plaindre. Que lui-même ne remarquera même plus ces blessures permanentes. Qu'il fera tout son possible pour supporter, encore et encore, tout ce qui l'agresse, minute après minute, heure après heure, jour après jour. Et que le jour où il se retrouvera à avoir envie de mourir, il ne comprendra même pas pourquoi. Pourquoi serait-il en dépression ? Il n'y a pas de raisons ?

Beaucoup trop d'enfants autistes sont ainsi poussés au masquage dès leur plus jeune âge. Parfois pendant de nombreuses années, parfois jusqu'à l'âge adulte. Jusqu'au moment où ça ne tient plus, ou la petite goutte de trop fait que tout s'écroule autour d'eux. Qu'ils ne peuvent plus rien supporter, car ils ont déjà supporté bien plus que vous ne pouvez l'imaginer.

L'autisme n'est pourtant pas une maladie. Nous ne sommes pas contagieux. Alors qu'est-ce que ça peut te faire si je te dis bonjour avec un signe de la main au lieu de te faire la bise ? Tu n'en souffres pas que je sache ? Qu'est-ce que ça peut te faire si je préfère travailler en silence et ne pas prendre de pause-café ? Ce n'est pas parce que je ne t'aime pas, arrête ton égocentrisme, c'est parce que sinon je serai épuisée dès dix heures du matin. Qu'est-ce que ça peut te faire si j'ai mis du temps à comprendre que ta question quotidienne « comment ça va ? » n'était que théorique et que je ne devais pas y apporter une réponse réelle ? Elle est où la logique de cette norme sociale ? Qu'est-ce que ça peut te faire si j'ai du mal à te regarder dans les yeux quand tu me parles ? Le plus important c'est que je t'écoute non ? Qu'est-ce que ça peut te faire si je ne sais pas mentir et refuse de falsifier ce document officiel ? Je suis honnête, et alors, ce n'est pas une tare.

Qu'est-ce que cela peut te faire si je suis différente, tant que ça ne te fait pas de mal ?

L'autisme n'est pas une maladie et pourtant, il est un handicap important dans notre société actuelle. Dans notre société aveugle et fermée aux différences, l'autisme est un handicap que l'on dit « invisible », et qui cependant, j'en suis persuadée, pourrait être évitable pour beaucoup plus d'entre nous. L'autisme ne serait pas un handicap si chaque personne dans notre entourage acceptait les différences d'autrui et laissait les personnes autistes être elles-mêmes dans leur entièreté.

Car si j'ai cité dans ce texte quelques exemples concrets, il faut savoir que tout comme n'importe quel être humain, chaque personne autiste est différente. Chaque personne autiste possède ses propres caractéristiques, ses propres forces et faiblesses, ses propres hypo ou hypersensibilités.

Si nous nous entraidions. Si nous apprenions à mieux nous comprendre. Si au lieu de laisser les personnes handicapées faire tous les efforts, la société faisait également de vrais efforts de son côté. Si chacun d'entre vous, qui me lisez actuellement, vous pouviez faire quelques pas dans la bonne direction, dans la direction d'une meilleure compréhension. Si tous ces efforts que la personne autiste fait jour après jour pouvaient être non seulement reconnus, mais également partagés entre tous. Si seulement elle n'était plus seule à vouloir s'intégrer, mais que les autres aussi faisaient des efforts pour l'accepter. Si nous faisions chacun quelques pas l'un vers l'autre, au lieu de laisser nos différences nous empêcher de nous rejoindre. Alors, notre autisme ne disparaîtrait pas bien sûr, mais nous en souffririons moins, voire pas du tout.

Que notre handicap soit visible ou invisible, physique ou mental, nous sommes avant tout des êtres humains.

Restons ouverts les uns aux autres. Restons ouverts à nos différences. Car nos différences deviennent nos forces lorsque nous pouvons les faire se rejoindre.

Et toi, qui n'es pas autiste, arrête de dire « fais un effort ! », sans réfléchir au poids de tes paroles. Et n'oublie pas que ce qui est facile pour toi ne l'est pas forcément pour tout le monde.

© Chris FALCOZ, 2023



G comme Groupe

Famille, travail, amis, loisirs,
Encore et toujours des groupes
Est-ce que je devrais leur dire ?
Vais-je échapper à l'entourloupe?

Trop honnête, je préfère l'annoncer.
Ils rient, disent : "Ça ne se voit pas !"
Commentaire bizarre, je laisse passer
Ça doit se voir alors ? Je ne comprends pas.

Malgré le temps, je ne m'intègre pas.
Autisme au tapis, "Il n'y a pas de sujet !"
Déjà que je fais l'effort du premier pas.
Ils savent sans essayer de s'adapter.

C'est comme donner un allergène à un allergique.
C'est comme passer un film sans sous-titre à un sourd
C'est comme donner du sucre à un diabétique.
C'est comme faire courir un handicapé moteur lourd.

L'unique savoir ne suffit pas à l'entourage
S'ils décident qu'ils ne s'adapteraient pas.
Ça nous décourage, nous fout la rage.
Puis on s'étonne qu'on ne s'ouvre plus à ce débat...

© Arya KIENTZEL, 2025

Note : ce texte mentionne la confrontation
du diagnostique TSA face aux autres.



G comme Gamberge

Tout le temps je gamberge
Un doute, un regard, un mot de travers et je m'immerge
Dans le flot incessant sur cette berge
Fut-il un temps où je diverge ?
Sur cette drôle d'asperge
Où les questions convergent
Sans fin, je m'abandonne telle la douce vierge
À cette rouge canneberge
Qui est semble toute plus appétissante sous ce cierge
Et enfin je pourrais dormir en paix tant qu'elle m'héberge
De cette certitude d'arrêter de gamberger
Telle l'autiste asperger (que je suis)

© Lisanah, 2025

G comme Gratitude

Il y avait là un vieux, rabougri, cassé par des années de travail, qui parlait à son fils, un mouflet tout juste sorti de l'âge où d'autres, plus chanceux, étudient. Il lui parlait lentement, de cette lenteur que donne une colère sourde qui n'en finit pas de mûrir.

– Hé quoi ? Tu voudrais leur offrir en plus ta sueur ? Ça leur suffit plus que j'en ai sué depuis que je sais marcher, la bête veut mon sang maintenant ?
– Arrête de faire ta morale, le père. Je sais ce que je veux.
– Et c'est quoi que tu veux ? Avoir mal au dos ?
– Je veux avoir mon travail, trouver un métier, une fille à marier, lui faire des petits, les voir grandir...
– Ah ! Pauvre idiot ! C'est ça le piège ! Tu le vois pas mais la fille que tu vas faire grossir, ils pourraient aussi bien te la coller sur le bout. Une fois les marmots débarqués, tu vas te retrouver enferré comme un abruti de poisson. Tu ménageras pas ta peine, ça c'est sûr, t'iras d'autant plus que tu te diras que c'est pour eux. Mais viens voir un peu c'est pour qui ! Viens voir pour qui j'ai bossé toute ma vie !
– On est obligés de se lever ? C'est que de la place assise on a de la chance de l'avoir...
– D'accord. Tu vas devoir imaginer. Tu vois Monsieur Damien ? L'autre, là, celui à qui faut dire merci. On a le même âge, lui et moi.
– Quoi ? Mais il marche droit, il a encore toute ses dents, ses cheveux...
– Ça ira, je crois que t'as compris. Tu crois que son gosse il ressemblera à quoi dans quinze ans ? Et toi, tu ressembleras à qui ? Tu les vois, là, les bonnes joues bien nourries de P'tit Damien ? Tu penses qu'il l'a eu où l'argent pour le nourrir ? Son petit Papa est allé attraper des ampoules aux mains pour nourrir sa famille ? C'est moi, MOI qu'ai payé pour tout ça !

Après ce formidable rugissement, la voix du vieux mourut un instant, puis il reprit :
« Et en prime, faut y dire merci, pendant que mes gamins, qu'il paraît que c'est pour eux que je bosse, mes gamins, ils sont maigres, ils sont malades. Et faut y dire merci... »

© Florentin CUSOL, 2016

G comme Guérisseur

A toi le guérisseur,
Je t'adresse ces quelques mots

A toi le guérisseur,
Que j'ai tant de fois consulté...

En vain

Connais tu mes particularités ?

Non

Fort de tes diplômes
Tu me regardes d'en haut
Puis tu vois une partie de moi
Et tu me mets à égalité
Tant que je ne gène pas à ta supériorité

Connais-tu mon langage ?
Connais-tu mon ressenti ?

Si je te dis "j'ai mal"
C'est que j'ai vraiment mal
Je ne vais pas partir en complainte
Je ne vais pas hurler
Car la douleur est différente chez moi

Je te dis simplement "j'ai mal"
Je te dis simplement "ça ne va pas"
Sans larmes, sans cris

Et toi,
Devant ces quelques paroles,
Tu restes stoïque

Tu me réponds :
"Mettez de la glace"
"C'est la vie"
Tant de phrases absurdes
Qui me laissent sans voix

Car malgré tes études,
Malgré ton intelligence,
Tu ne m'écoutes pas,
Tu ne me vois pas

Pas un jour sans douleurs,
Et tu ne comprends pas mon besoin

Mon besoin de ne plus subir cette douleur quotidienne,
Mon besoin de comprendre d'où vient cette douleur
Mon besoin de comprendre pourquoi je vais si mal
Afin de pouvoir apaiser mon esprit
À défaut d'apaiser mon corps

Cette violence dans tes propos
Me laisse sans voix
Car tu ne guéris aucun de mes maux
Mais me regardes sombrer
Jusqu'à la chute

© Illyana, 2025



© Lou-Ann FREYCHE, linogravure. Brigit guérisseuse (une des sœurs de Brigit, déesse celte) portant une potion et la croix d'Imbolc.



H comme
Hypersensibilités

Le moindre souffle
Irrite la glotte
Le moindre son
Fait que l'on sursaute

Pâleur des néons
Brûle la rétine
Le maquillage
Donne mauvaise mine

La naïveté
Sociale est guet-apens
Jamais appris
À vivre avec son temps

La discordance
Du discours et du geste
Rend malaisante
La diatribe indigeste

L'artificiel
Détruit le beau primate
Intérieur qui
Se fige en automate

La bienveillance
Devient facultative
Pour potentiel
Cognitif subversive

Exacerbés
Les sens se diagnostiquent
L'empathie se
Nomme pathologique

Survivaliste
Le masquage est de norme
Il est porté
Comme un bel uniforme

Tout comme vous
Suis une *Homo Sapiens*
Vingt-trois paires
D'ADN en errance

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

H comme
Hypersensibilité Tactile

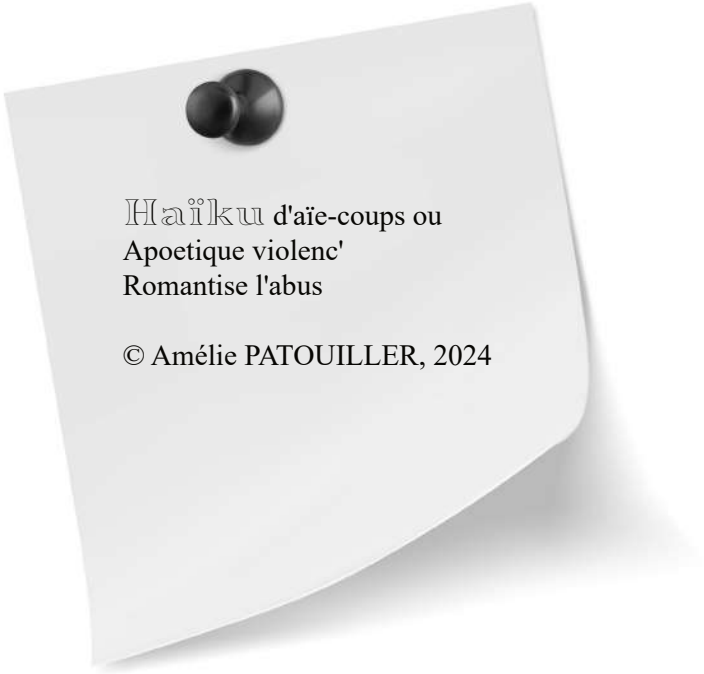
J'ai le t-shirt qui me colle,
L'étiquette qui me gratte,
Le jean neuf qui sent l'alcool
De sa teinture adéquate ;

Chaussette broie la cheville
Comme un sabot espagnol* ;
Processionnaire chenille**
Est l'écharpe sur mon col ;

Le manteau en vraie marmite
Me cuit bien à l'étouffée ;
Et sous le chapeau s'agitent
Mes cheveux ébouriffés.

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

* Torture sous l'ancien régime, utilisée par l'Inquisition
** Les chenilles processionnaires sont des insectes aux poils urticants, qui peuvent entraîner des réactions inflammatoires parfois graves chez les humains ou les animaux.



Haïku d'aïe-coups ou
Apoetique violenc'
Romantise l'abus

© Amélie PATOUILLER, 2024

H comme Herbe rouge et ciel noir

À quatre pattes, je me déplace avec précaution. De bloc en bloc, béton au ras du sol, protections illusoires, mais indispensables - pour survivre.

Ici, l'herbe est rouge et le ciel est noir. Le reste n'est que nuances de gris.

D'énormes météorites tombent continuellement tout autour de moi, détruisant – complétant ? - mon univers. Je me fais la plus petite, la plus insignifiante possible. Je voudrais être invisible, mais ne le peux pas. Je voudrais être entendue, mais reste sans voix. Non, je ne peux pas crier "je suis là !", de peur qu'ils ne m'aperçoivent. Cependant je le hurle intérieurement sans interruption, me refusant à disparaître. Je m'essouffle in petto.

Une voix au loin semble m'appeler.

À quelques centaines de mètres de là, d'immenses immeubles s'élancent vers le ciel, menaçant ma fragilité. Où aller ?

Je ne sais plus avancer, je suis épuisée. Et d'ailleurs, pourquoi avancer ?

Une voix au loin semble m'appeler.

Dans mes rêves éveillés, je voudrais grandir, grandir, et encore grandir, pour enfin pourfendre ce ciel noir.

Puis passer la tête au-dessus.

Respirer.

Une voix au loin semble m'appeler, m'enjoignant à vivre.

Mes pensées se figent, confuses.

Vivre ?

Comment ?

Ne voit-elle pas le monde ?

© Chris FALCOZ, 2008



© TATO

H comme Hypersensible

Quel est ce monde fou, quel est ce monde flou
Dans lequel je suis née, malgré moi condamnée
Tentant par-dessus tout de rehausser le goût
De ces tristes années passées à ignorer

Ce merveilleux don, au si joli nom
Sensibilité, vive et écorchée
Ce si joli ton, ce si joli son
Encore indompté qui me fait danser

Toute une vie avec magie
Avec passion et compassion
Avec envie et frénésie
Dans l'intention, sans exception,

Sans un bruit, pour autrui,
D'adoucir, retenir
Chaque nuit qui s'enfuit
Un rire pour frémir

Un peu plus fort
Pour ressentir
Le réconfort
Et le plaisir

Un mot
Encore
Qui vaut
De l'or

© Marion ENIN

H comme Handicap

Quand un officier britannique a contesté la noblesse de Surcouf avec ces mots : « Vous, Français, vous vous battez pour l'argent. Tandis que nous, Anglais, nous nous battons pour l'honneur ! » Surcouf a répliqué : « Chacun se bat pour ce qui lui manque. »

Bonjour Monsieur Madame Mamzel(le)
Je cherche les humanités plurielles
Celles qui arpentaient
Notre belle planète
Couraient virevoltaient
Sur leurs belles gambettes

Ô vous Monsieur Mamzel(le) Madame
Qui affichez sur vos panneaux-réclames
Soutien aux différences
Inclusion bienheureuse
Respect et tolérance
Sont paroles bien creuses

De la distribution de baffes
Par les garants de l'institution
Aux discriminations au taff
Sauce harcèlement-perversion

Pour l'honneur ou bien pour l'argent
On ne se bat que pour ce qui nous manque
Alors à votre bon cœur, braves gens,
Cloîtrés dans vos tours des *think tanks*

Si cœurs il y a
Sous armures du pouvoir
Car ne pas en avoir
Est le plus lourd des handicaps

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

H comme
celui-dont-on-ne-doit-pas-prononcer-le-nom

Je ne suis pas handicapée.
Du moins, pas selon les images officielles, pas selon les fauteuils roulants visibles, ni les cartes posées sur un pare-brise.

Mais je ne peux plus vivre comme les autres parents.
Je ne peux plus travailler, plus sortir librement, plus dormir sans sursaut, plus rêver sans logistique.
Je ne peux plus être “quelqu’un d’autre que celle qui tient tout”.

Et ça, ça porte un nom.
Un nom que je n’osais pas prendre : handicap.

Pas le leur. Le mien.
Pas le même. Mais pas inexistant.
Un handicap par immersion. Par saturation. Par effondrement lent.

Je n’ai pas été frappée par un accident.
J’ai été rongée par des années d’alerte.
D’interventions. De retards de prise en charge.
De nuits sans sommeil. De crises à anticiper. De papiers à remplir. De thérapies à organiser.
J’ai porté deux enfants, et avec eux, tout un système défaillant.

Alors oui, mon corps lâche.
Mon dos, mes jambes, mes pensées.
Mon souffle est plus court. Mes gestes plus lents. Mon monde plus étroit.
Et ma solitude plus dense que jamais.

Je n’ai plus de vie sociale.
Je ne peux pas improviser. Je ne peux pas partir.
Je ne peux même pas tomber malade sans conséquences.

Et si je le dis, certains pensent :
“Mais enfin, tu n’es pas la personne handicapée, ce sont eux.”
Peut être qu'une part de moi le pense aussi.

Non. Ce sont eux ET moi.
Car il n’existe pas de barrière étanche entre l’aidance et l’effondrement.

Je ne suis pas une martyre.
Je ne suis pas une héroïne.
Je suis une femme en retrait de tout.
Et ce retrait forcé a un poids. Une réalité. Une forme d’invalidité.

Je n’ai pas volé ce mot.
C’est lui qui m’a trouvée.

© Cécile ROMMÉ, 2025

H comme Handicap

LES PERSONNES AUTISTES SONT-ELLES HANDICAPÉES ?

Dans la définition officielle du Trouble du Spectre Autistique, le handicap en lui-même se situe dans les difficultés de communication et des comportements répétitifs et restreints (Cf annexe).

Avons-nous la même définition en tant que personne autiste ?
La façon de communiquer des personnes non-autistes est-elle le seul modèle à suivre ? Sommes-nous de grands communicants ? En quoi ne pas entrer en relation en disant bonjour et en ne souhaitant pas toucher l'autre est-il considéré comme un symptôme de handicap ? Parce que la société alliste (non autiste) considère que c'est le seul modèle d'entrée en relation ? Pourtant, quand on va dans un autre pays, on s'adapte à ses coutumes, et on ne considère pas comme handicapés ces autochtones quand ils préfèrent saluer en baissant la tête et en penchant le torse. C'est la majorité qui fait foi. (???)

Toutes les personnes autistes que j'ai rencontrées ont de l'humour, pas forcément le même, et elles.ils peuvent comprendre le second degré, pour peu qu'elles.ils aient eu accès à la clé de compréhension. (Connaître la personne, et par la répétition, comprendre comment elle fonctionne dans l'humour). Effectivement, cela ne va pas être spontané. Est-ce un handicap ?

Pour ce qui est des enfants autistes non oralisants, combien de parents ont entendu que leur enfant ne parlerait jamais et ont vu leur enfant parler, parfois soudainement, parfaitement, parfois plus lentement, plus tard, quand l'enfant a compris et accepte l'intérêt, etc.

On sait maintenant que les mouvements répétitifs sont des manifestations de régulations émotionnelles ou des manifestations de satisfaction.
Là où certains rient, vont au cinéma, à l'escalade, d'autres se balancent et regardent leurs doigts danser...

L'intolérance aux changements, est-elle liée à une rigidité intrinsèque du fonctionnement du cerveau autiste ? Ou à une difficulté à gérer tellement d'autres choses en amont et sur le moment, que l'imprévu n'est pas gérable ? Ou les deux ? Le cerveau autiste n'aurait-il pas un besoin très important d'anticipation ? Les intérêts restreints, que nous préférons appeler intérêts spécifiques dans la communauté autiste, pourquoi sont-ils si envahissants ? S'ils ne prenaient pas la place d'autres temps du quotidien, avoir des centres d'intérêt intenses qui amènent de vastes connaissances d'une précision d'horloger, en quoi est-ce un handicap ? Pourquoi prennent-ils TOUTE la place à certains moments ?

Sont ensuite rapidement évoquées dans la définition les hypo et hyper sensorialités.

Mais, le problème n'est-il pas pris à l'envers ?
L'importance de ces sensorialités atypiques n'est-elle pas minimisée ? Quelle place prennent-elle dans la gestion du quotidien ? Du moment de la naissance, jusqu'à la fin ? Ne sont-elles pas une des sources de beaucoup des difficultés et conséquences de beaucoup d'anxiété, d'émotions difficiles à réguler, de sélections alimentaires, bref, de certaines des comorbidités ? Ne sont-elles pas minimisées dans le DSM ?

Viennent ensuite les comorbidités :

Problèmes de sommeil, psychiatriques (anxiété, dépression…), troubles du comportement alimentaire, etc.

Bon, ça, c'est pas intrinsèque à l'autisme, c'est directement, comme pour tous, lié à des inconforts, à des expériences négatives, voire à des traumatismes. Maiiiiiiiiis, c'est très handicapant ! Ce qui peut être différent pour les personnes autistes, c'est que ça peut commencer dès la naissance et s'installer très durablement. Il est important de noter qu'entre 70 et 90 % des femmes autistes ont été victimes d'agressions sexuelles (souvent multiples) et les enfants autistes ont 3 à 4 fois plus de risques d'être victimes d'agressions sexuelles. Tout cela probablement amplifié par les difficultés de codes de communication et les difficultés à comprendre ce qui se passe en soi et pour soi.

D’autres Troubles du Neuro Développement : de l’apprentissage (divers dys), de l’attention (hyperactivité, …), etc.

Et si ?

Et si, dès la naissance, il y avait une attention particulière sur les bruits, les lumières, le toucher, dans les maternités ? Et si les naissances à la maison, au lieu d’être diabolisées, étaient favorisées et accompagnées quand les familles le souhaitent ?
Parce que les hypers et hypo sensorialités sont déjà présentes ! Est-ce qu’on peut imaginer ne serait-ce qu’une seconde la violence que peut constituer cette arrivée fracassante dans le monde pour un nourrisson autiste et l’intensité des émotions y afférent ?
Dans les premières secondes de la rencontre avec sa maman ?

Et si, les classes dans les établissements scolaires n’étaient pas surchargées, si du personnel d’aide aux professeurs des écoles, des médecins, infirmier.e.s, éducateurices, assistant.e.s social.e.s étaient systématiques ?

Et si, ces professeur.e.s des écoles étaient formé.e.s à différentes pédagogies d’apprentissages et prenaient un temps individuel bienveillant et adapté à chaque nouvel apprentissage capital (lecture, calcul), sachant que certains n’auront pas besoin d’aide ou presque, et d’autres davantage, mais qu’une fois que c’est acquis, avec certes plus de temps à y consacrer au départ, dans le bon sens pour les cerveaux différents, sans cristallisation d’émotions négatives, ça fonctionnera sur le reste du cursus ?

Et si, pour les familles le désirant, parce que le système, à un moment n’est pas adapté, il était possible, en étant accompagné si nécessaire, de dispenser l’instruction à la maison, sans passer pour complotiste, pour déviant et sans avoir à justifier l’injustifiable ?

Et si, il était possible de proposer une alimentation équilibrée, non transformée, le plus naturel possible, à chaque foyer, quand il est de plus en plus prouvé que l’alimentation actuelle a un rôle dans l’augmentation de certains symptômes dans les TND ?

Et si les établissements scolaires étaient pensés en termes de résonance sonores, de réverbérations lumineuses, avec suffisamment d’espaces de pause ?

Sont-ce des exigences démesurées ?
Ou juste ce qui déjà devrait être?

Parce que, si on avait cela, combien de souffrances, de comorbidités seraient évitées ?
Et ce qui fonctionne pour une personne autiste est également plus confortable et adapté à une personne non autiste …..
Je pense sincèrement que l’autisme n’est pas toujours un handicap, mais qu’une grande partie des autistes est conjoncturellement en situation de handicap dans cette société.
Le témoignage des personnes sourdes est intéressant à ce sujet, quand il n'y a pas de comorbidités et quand dans un groupe, tous parlent la langue des signes, ils ne se sentent pas handicapés !

Dans l'autisme, qu’est ce qui est exogène ? Endogène ? Inné ? Acquis ?

Déjà, si on respectait le minimum à attendre dans une société dite évoluée, en occident, pays des droits de l'homme, aurait-on autant d’échecs dans l’accompagnement des personnes atypiques? Seraient-elles autant stigmatisées, autant considérées comme responsables des difficultés des enseignants et du système?

Ainsi, arrivé dans le monde adulte, un plus grand nombre de personnes autiste avec ou sans TDAH serait mieux armé pour envisager une vie professionnelle adaptée. Il y aurait nécessairement moins de comorbidités, elles pourraient être détectées et accompagnées plus tôt. Les enfants autistes non oralisants, ceux avec déficiences, les enfants avec TDAH et ou divers dys nécessitant un accompagnement plus médical pourraient l’être de façon plus efficace, étant moins nombreux à nécessiter ces soins.

Mais, dans une société hyper-normée, où, depuis une cinquantaine d'années, seule la productivité est valorisée, où la course au pouvoir et la compétitivité sont les seules valeurs considérées comme valables, où les violences sexuelles sont bâillonnées, effectivement, comment toute une partie de cette société davantage sensible au vivant, plus émotionnelle, moins communicante, moins compétitive, moins à l'aise avec la notion de mercantilisme systémique, plus vulnérable, peut-elle trouver sa place ?

Quand une société considère qu'il y a des gens supérieurs à d'autres, alors que l'évolution sociétale et les connaissances du monde du vivant devrait amener à une équité pour tous, elle tend au contraire vers une classification des gens selon la capacité qu'ils ont a être efficace au travail, à effacer leurs propres valeurs, leur propre culture, leur propre foi, voire leur couleur de peau, comment trouver sa place ?

Il y a une très grande responsabilité politique et systémique dans les difficultés que rencontrent les personnes atypiques.
Il est également fondamental que le personnel médico-social soit urgemment formé aux TND, que la psychanalyse sorte du champ psychiatrique, que seules les comorbidités des TND soient psychiatrisées, et non les TND eux-même. Que le vocabulaire médical stigmatisant utilisé, favorisant le validisme soit révisé, etc.

Utopique ?

Une autre vision est pourtant nécessaire pour que la diversité trouve sa place dans cette société. Soit on continue comme ça, et je vais reprendre l'image du troupeau : nous, personnes présentant des TND seront de plus en plus nombreu.ses à ne plus pouvoir suivre, à rester seul.e.s et de plus en plus démuni.e.s, lâché.e.s progressivement dans le désert et la solitude.

Soit la société contribue à ce que, dès la naissance, elles puissent avoir les mêmes droits, la même reconnaissance, les compensations nécessaires, et qu'elles puissent continuer d'être dans le troupeau, de l'enrichir même, en étant portées avec bienveillance par le mouvement collectif.

La situation est inversée : on veut nous faire penser que nous, en tant qu'individu, sommes un problème, alors que si nous remontions la ligne de l'inclusion collectivement, avec des choix politiques engagés et stables, des moyens humains et financiers, une partie d'entre nous n'apparaîtrait plus comme handicapée, comme un coût, puisque c'est ce qui importe nos politiques actuellement …

ANNEXE :

Étymologie du mot HANDICAP : Littéralement : la main dans le chapeau. C'était une réponse équitable à un acte commercial.
La notion d'équité était prise en compte.
L'équité, selon le dictionnaire juridique, est le principe modérateur du droit objectif (lois, règlements administratifs) selon lequel chacun peut prétendre à un traitement juste, égalitaire et raisonnable.
Il y a donc une compensation, et dans le handicap, c'est la nécessité de faire en sorte que la personne, malgré ses différences physiques, psychiques, mentales ou neuro-développementales puisse avoir accès au même système sociétal. (C2RP Carif-Oref Hauts-de-France)

Définition du handicap selon la loi : « La loi du 11 février 2005 a introduit, par l'article L. 114 du Code de l'action sociale et des familles, une définition du handicap :

« Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

Cette définition s'appuie explicitement sur les concepts développés dans la Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé (CIF) adoptée par l'OMS en mai 2001. La CIF a été développée suite aux critiques à l'encontre de la CIH, jugée discriminante et trop biomédicale.

Largement citée comme support conceptuel lors des débats à l'occasion de la loi, la nouvelle classification cherche à décrire le handicap au sein d'un modèle universel et non discriminatoire du fonctionnement humain. Pour cela, elle adopte un vocabulaire neutre et prône un modèle interactif qui prend en compte l'environnement comme dimension à part entière de la classification. » (Cairn-info)

Définition de l'autisme selon le DSM5 : l'autisme est un trouble du Neuro-Developpement. Il apparaît dès la petite enfance et évolue tout au long de la vie.

La dyade autistique

Les caractéristiques de l'autisme sont très variées d'un individu à l'autre. C'est pourquoi on parle de **troubles du spectre autistique (TSA)** : chaque personne se situe à un degré différent dans ce spectre. Deux types de manifestation sont cependant identifiées. C'est ce qu'on appelle la **dyade autistique** :

des difficultés dans la communication et les interactions sociales

Peu ou pas de langage, communication non-verbale inadaptée, répétitions de certains mots ou expressions, faible compréhension des sous-entendus, de l'humour, du langage imagé, difficulté à exprimer ses émotions et à comprendre celles des autres, malaise dans les interactions sociales…

des comportements répétitifs et des intérêts restreints

Mouvements répétitifs ou compulsifs, intolérance aux changements ou à l'imprévu, intérêts ou activités obsessionnels…

Ces signes s'accompagnent souvent d'une **hyper- ou d'une hypo-réactivité sensorielle**. Les personnes autistes peuvent, en effet, réagir de manière intense aux stimuli sensoriels (bruit, lumière, odeur, toucher…) ou, au contraire, s'y montrer peu sensibles.

Troubles et maladies associés : les comorbidités

Parallèlement, l'autisme s'accompagne souvent :
d'autres manifestations : problèmes de sommeil, psychiatriques (anxiété, dépression…), etc. ;
d'autres troubles du neurodéveloppement : de l'apprentissage, de l'attention (hyperactivité…), etc.
ou de pathologie telles que l'épilepsie, certaines maladies génétiques (trisomie 21, syndrome de Rett, syndrome de l'X fragile…), etc.

C'est ce qu'on appelle les « **comorbidités** ».

© Virginie THUILLIER, 2025

H comme Harcèlement

J'avais 23 ans, embarquée dans un projet de recherche ambitieux. Je rêvais de révolutionner le monde.

J'ai intégré cette équipe qui venait d'arriver dans cet institut prestigieux. Tout était à faire. Il me disait que, même en tant que technicienne, j'aurais de l'importance. Je me suis jetée à corps perdu dans l'aventure.

Je fais de mon mieux mais cela ne semble pas assez. Pourtant, cela ne remplit pas mes journées, mais je n'en fais pas assez. J'essaie de parler de mes particularités, je demande conseil à une psychologue du travail pour mieux m'intégrer et nous aider à mieux communiquer, je n'en fais pas assez.

Je connais mon métier et mes responsabilités. Un jour, ma collègue m'appelle au secours parce qu'un supérieur nous pousse à enfreindre les règles de sécurité et d'hygiène. Que faire ? Nous le laissons faire ou nous protestons ? Pour la sécurité de tous, nous lui faisons face. Une heure après vient la réunion de crise pour manque de respect alors que nous faisions notre devoir en protégeant les lieux et l'équipe. Pourquoi cela se retourne contre nous ? Je défends ma collègue. Je me jette tel un bouclier humain qui se prend un balle de plein fouet.

Je me prends la foudre de tous. Je n'ai pas à leur parler ainsi. Je n'ai pas à occuper mon temps autrement durant mon temps sans activité. Je n'ai pas à m'opposer à un supérieur qui n'a aucune conscience de ma profession lors de son énième caprice, hors de tout projet. Je n'ai pas à me contenter de l'intitulé de ma fiche de poste, même si ce n'est pas légal. Je n'ai pas à me balancer sur mon siège alors que je lutte contre la crise de panique et que je m'acharne à garder toute lucidité jusqu'au bout, de crainte de me faire écraser.

"De toute façon, t'es autiste ! Alors pourquoi tu travailles ?". Je me décompose. Mon esprit se brise. J'entends tous les morceaux de mon être tomber un à un alors que j'essaie de tenir et dire : "Parce que j'en ai le droit !".

Dès que je passe le pas de la porte, je pars en trombe. J'ai l'impression que ma vie est terminée. Je ne peux rien faire d'autre que me prostrer et pleurer.

J'ai mis deux heures à me calmer grâce à ma meilleure amie au téléphone. Quand j'ai pu retrouver toute lucidité, l'idée de retourner dans ces locaux me procure un sentiment d'intense danger. J'ai l'impression que ma vie pourrait en dépendre tellement je me sens brisée. Alors je prends la décision d'aller voir la psychologue du travail, même si je n'ai pas pris rendez-vous. Je frappe à la porte, elle me voit, elle comprend. Tout le travail qu'on avait fait ensemble a été envoyé paître.

Quatre ans après, cette histoire me hante et j'ai peur dès que j'intègre une nouvelle équipe. Cela a tué la passion que j'avais et je me méfie de tout le monde. Je n'en guérirai pas, il n'y aura pas de retour en arrière, j'ai changé à tout jamais. Mais eux ne changeront pas, ils ont repris leur activité dès mon départ, ils n'ont aucune blessure à guérir.

Il m'a fallu du temps pour accepter que ce n'est pas de ma faute. Il m'a fallu autant de temps pour accepter que tous les efforts du monde ne suffisent pas toujours. J'apprends encore aujourd'hui à avancer malgré ça en espérant que le prochain 22 avril ne me hantera pas.

© Arya KIENTZEL, 2025

LES MORTS DE L'ANCIEN

Il pleuvait, mais les enfants ne s'en souciaient plus, car ils étaient à l'abri et au chaud, tous assis autour du feu qui réchauffait leur grotte. De plus, l'Ancien, comme à l'accoutumée, captait toute leur attention, divertissant leur esprit de la faim et des douleurs qui étaient leur quotidien. Il leur racontait son temps, se racontait, et à travers lui, se racontait leur propre histoire. Ils n'étaient jamais rassasiés de ses histoires, chacune d'elles les tenait en haleine et ils avaient l'impression qu'elles les armaient, les harnachaient du savoir nécessaire pour survivre face à la vie.

Autour d'eux, les adultes l'écoutaient aussi, quoique avec moins d'attention : ils semblaient préoccupés et des bribes de leurs conversations parvenaient aux enfants, mais loin de les éclairer, elles ne faisaient que les intriguer encore plus. Mais qui pouvaient bien être, ces Ils ? Le clan de la Cascade, peut-être ? Impossible ! Il n'aurait jamais pu inspirer tant de crainte aux leurs, cette crainte qui les glaçait plus sûrement que l'hiver, et se permettait même d'étendre ses tentacules jusqu'à eux, bien qu'ils n'aient aucune idée de ce qui la suscitait.

Mais l'Ancien n'avait pas l'air disposé à se laisser impressionner ; il avait été un héros, il en avait vu d'autres, se disaient-ils.

« Mes petits, commença-t-il, en ce temps-là, la vie était loin d'être facile. Vous vous dites peut-être que je radote, et que votre vie aussi, elle n'est pas facile, mais vous êtes loin de vous douter de ce que j'ai vu, de ce que j'ai vécu, de ce à quoi j'ai survécu. En ce temps, nombre des nôtres étaient dévorés par des bêtes dans leur prime jeunesse, nous ne nous faisions pas encore la guerre, nous étions trop occupés à survivre à la nature et trop contents d'avoir survécu pour aller risquer nos précieuses vies. J'ai survécu, mais ce ne fut pas facile, mes cicatrices en témoignent, chacune d'entre elles est une mort que j'ai évitée, et ces morts que je porte sur moi, je veux vous transmettre leur histoire, pour que vous sachiez quoi faire, pour vous prévenir. Ce monde ne nous est pas bienveillant ; il ne veut pas notre perte pour autant, mais il faut mériter notre survie, et je compte bien vous donner les armes nécessaires.

Je ne parle pas des sagaies de vos pères ni des peaux que nous portons, mais de mes histoires.

Vous me regardez avec incrédulité, vous pensez sûrement que les temps qui s'annoncent sont autrement plus dangereux que les miens ; peut-être avez-vous raison. Mais écoutez d'abord.

Le monde était alors bien plus cruel qu'aujourd'hui, ou alors nous le comprenions moins bien. Je suis très vieux, j'ai vu passer de nombreuses saisons des fleurs et j'ai vu notre peuple changer, grandir, évoluer. Mais j'étais encore plus jeune que le plus petit d'entre vous.

Mes souvenirs relatifs à ce temps sont flous, et je pense qu'ils se mélangent à ce que m'en a raconté ma propre mère. Vous savez, quand on vit aussi longtemps que moi, les souvenirs et les histoires qui s'y rapportent se mêlent, et quand on raconte l'histoire, on la revit, et des détails oubliés reviennent.

Nous étions alors un très petit clan, nous errions constamment à la recherche de nourriture car nous n'étions pas assez nombreux pour nous attaquer aux Gros Poilus comme nous le faisons maintenant. Nous nous étions installés dans une grotte pour passer nos nuits, et elles étaient froides, car le temps des glaces était plus long que maintenant. La grotte se révélait plutôt exiguë pour le vaste groupe que nous étions alors, mais des explorations avaient révélé une cavité qui s'ouvrait par un trou de la taille d'un ours. Je me rappelle encore des échos en provenant parfois, indiquant la présence de chauve-souris. C'est d'ailleurs ce qui avait rassuré mes pères : si des êtres y vivaient, c'était que la grotte n'était pas empoisonnée par des vapeurs toxiques. Mais parfois, en écoutant plus longuement, on croyait entendre des battements d'ailes plus grosses, même si elles semblaient venir de plus loin.

Ma mère m'a raconté que durant cette époque, les enfants du clan étaient faibles et pâles, et qu'ils mouraient à foison. Il était fréquent que les adultes se réveillent à côté du corps sans vie de leur dernier, voire de presque adultes, même si ceux-ci avaient l'air de tenir plus longtemps avant de succomber. Je n'étais pas épargné et je passais le plus clair de mon temps à dormir, sauf quand mes parents me ramenaient de quoi me nourrir.

Une nuit, je rêvai que mes jambes ainsi que mes bras se dissolvaient pour finalement disparaître. Pris de panique, je m'ébrouai pour les ramener à moi. C'est alors qu'éveillé, je sentis sur moi le poids d'un corps chaud et rugueux, ainsi qu'un bruit horrible, celui de respirations sifflantes d'êtres qui n'appartenaient pas à notre espèce. Je secouai mes membres de toute la force que je pus en hurlant. Le temps que les adultes se réveillent, j'étais seul. Je tentai de les prévenir, mais je ne savais pas encore m'exprimer correctement, alors je ne pus que leur hurler que j'avais peur ; ils crurent donc à un cauchemar et arrivèrent à m'en convaincre pour que je me rendorme, bien que le reste de ma nuit fût entrecoupé de cauchemars où des créatures invisibles venaient me siffler leur haine aux oreilles.

La nuit suivante, je fis le même rêve, celui où mes membres disparaissaient. Je m'éveillai de nouveau, terrorisé. Par chance, la nuit était claire et une vague clarté se diffusait dans la grotte, révélant à mon regard la source de ces étranges sensations. Sur moi ainsi que sur la plupart des enfants étaient posées des créatures aux ailes repliées. Je perçus du mouvement au-dessus de moi alors que l'une d'elles s'envolait en silence pour regagner la partie reculée de la grotte. Je restai un temps qui me parut

interminable à fixer celle, grosse comme ma tête, qui était sur mon bras gauche : éclairée par la lueur distante du feu, elle ressemblait à un petit tas de cuir fripé. Gorgés de faim, ses grands yeux noirs buvaient la lumière. Son nez s'affinait pour disparaître dans mon bras, et lorsqu'elle l'en retira, je vis la lance effilée, faite pour percer, qu'il était réellement. Maintenant que j'étais attentif, j'entendais autour de moi leur respiration, ainsi que d'imperceptibles bruits de déglutition. De son nez coula une goutte qui alla s'écraser sur mon menton. J'en profitai pour le goûter de la langue. C'était du sang. Du coin de l'oeil je vis une autre de ces créatures sur ma jambe droite.

Je crois que ce que je fis alors, je le fis par instinct. Je la saisis de mes deux mains par le corps tout en hurlant pour réveiller tout le monde. Elle tenta bien de s'échapper en même temps que les autres, mais je l'en retins avec détermination. Les adultes devaient voir ça ! Prise de panique, elle m'attaqua du mieux qu'elle put ; des griffes me lacérèrent les bras tandis que son nez me perçait la joue ; je hurlai de nouveau et elle ses attaques redoublèrent de violence. La douleur ne fit que renforcer ma détermination et je sentis une articulation puis d'autres craquer sous la force de mes petites mains alors que je serrais une de ses ailes en une boule de cuir et d'os. Le couinement de douleur qui s'ensuivit me la fit presque lâcher tant je la sentis petite et vulnérable, et moi grand et cruel de la blesser de la sorte.

Cela me permit tout de même de gagner le temps nécessaire pour que les adultes s'éveillent. Un de mes pères la saisit de ses puissantes mains et l'immobilisa. Enfin libéré, je pus pleurer tout mon soul. Pendant ce temps, les adultes l'examinaient avec circonspection avant de comprendre avec horreur que c'était là la cause de la mort de tous ces enfants. De rage, ils lui arrachèrent le nez ; j'eus droit à la tête, même si accorder à un jeune enfant le droit d'avoir un trophée était une exception, ils estimaient que j'avais sauvé le Clan tout entier. Quant au reste de la créature, il ne fut pas perdu non plus : à l'époque, nos outils étaient faits en os et en griffes.

Le lendemain, ils lancèrent une expédition, non d'exploration, mais de vengeance cette fois-ci. Armés de leurs sagaies et protégés par leurs peaux de sanglier, ils s'aventurèrent dans les tréfonds de notre grotte. Ce que je vais vous raconter maintenant, je ne l'ai pas vu de mes yeux, je le tiens d'un des survivants de ce carnage. Tous les hommes valides avaient été mobilisés et ils avançaient l'un à la suite de l'autre, si près qu'ils pouvaient sentir sur leur nuque le souffle du suivant. Quelque-uns avaient été munis à la hâte de branches en proie aux flammes, des flammes si faibles qu'ils devaient faire tout leur possible pour les garder en vie, mais qui par contre dégageaient une fumée épaisse et étouffante. Alors qu'ils progressaient plus loin dans la cavité, elle se rétrécit au point qu'ils durent marcher courbés en deux tandis qu'une sensation de malaise les gagnait. Les parois étaient humides et de temps à autre, une goutte menaçait d'éteindre les torches qui fumaient de plus belle. Plus loin, ils entendirent les échos d'un sifflement distant, comme si plus loin dans la galerie se trouvait un homme qui sifflait. Certains des hommes se plaignaient d'avoir les membres gourds, mais le meneur les traita de lâches et ils repartirent, piteux. Ils marchèrent si longtemps que certains commençaient même à douter que le boyau eût une fin

lorsqu'ils débouchèrent sur une grotte qui semblait être la source du sifflement qui les perturbait. Soulagés de pouvoir de nouveau se redresser, ils étiraient leur dos ankylosé quand l'un d'eux étouffa un cri : il avait trouvé la source de cet étrange sifflement. C'était d'un trou dans la roche qu'il sortait ; ils s'en approchèrent avec la prudence que seule la peur peut accorder avant de s'arrêter d'un bloc.

C'est que le meneur avait aperçu, à la maigre lueur des flammes, des points rougeoyants. Ils eurent à peine le temps de se tourner dans la direction qu'il montrait que déjà les créatures avaient pris leur envol et les encerclaient.

Elles étaient innombrables et un des nôtres n'en réchappa pas ; on me raconta qu'il mourut couvert de ces bêtes, hurlant de terreur. Les autres ne firent guère mieux, à part survivre à la nuée qui s'était abattue sur eux. Lâchant armes et torches, ils rebroussèrent chemin aussi vite qu'ils le purent, la peur dans les jambes et le sang battant aux oreilles.

Pourtant l'un d'entre eux n'avait pas lâché sa torche. C'était le meneur et il s'était emparé d'une sagaie ; il bataillait, fauchant l'air de ses deux armes. Quelques-uns de ses coups durent faire mouche car plusieurs de ces horreurs étaient tombées et tressautaient à ses pieds. Cependant, il n'avait pas pu en empêcher plusieurs de se coller sur son dos, son torse et son visage, et il hurlait, luttant de plus belle, tandis que les créatures buvaient son sang, leurs petites serres fermement plantées dans sa chair. Il finit par tomber lui aussi, mais son combat l'avait rapproché du trou, vers lequel tomba la torche.

Un torrent de flammes rugit alors, engloutissant dans sa brûlure les créatures, la grotte, et nombre de mes pères.

Ils prirent alors la décision de chercher refuge ailleurs ; la fuite vaut toujours mieux que la mort. Nous reprîmes alors notre errance, avec un changement notable : le petit crâne que je portais avec fierté sur le front. Ça je m'en rappelle très bien, je n'ai consenti à m'en séparer que lorsque l'odeur a commencé à me déranger.

Et c'est ainsi que j'ai gagné la première de mes cicatrices, les enfants. En apprenant que, tout enfant que j'étais, je n'étais pas sans défense. Encore faut-il ajouter que les adultes étaient là pour m'aider, et qu'au bout du compte, nous avons fui. Mais tout de même ! Ah oui ! Aussi que la beauté ne veut pas dire absence de danger. C'est ça l'important ! Vous pouvez être fascinés par ce que vous voyez, mais ce que vous voyez ne voit peut-être que de la nourriture en vous ! Ou un ennemi ! Ce sera tout pour cette fois, il est temps de dormir. »

Les enfants étaient déjà presque tous au bord du sommeil. Le vieux regarda le feu, perdu dans ses souvenirs. Un des hommes s'approcha de lui.

« Dis donc, l'Ancien, l'histoire que tu leur as racontée, j'en ai entendu un peu…

C'était la même que celle que tu nous racontais quand on avait leur âge ? Tu peux me le dire maintenant… Tu as tout inventé ? »

Sans un mot, le vieux exhiba son unique bras, dévoilant une cicatrice brunie non loin de l'aisselle. Puis, gravement, il s'approcha de l'homme, jusqu'à lui montrer une déchirure refermée sur sa joue, cachée entre ses poils blancs.

« Et celles-là ? Je les ai inventées aussi ? Toi aussi, va te coucher, et rappelle-toi que, adulte que tu es, tu dois pouvoir veiller sur eux. Surtout en ce moment. Et mon expérience me dit que c'est mieux avec les yeux ouverts. »

Et il reprit sa contemplation du brasier, sa main venant toucher les cicatrices ornant tout son corps, tandis que, dans ses yeux, le reflet des flammes s'animait pour acquérir des formes effrayantes.

© Florentin CUSOL, 2016

I

I comme Intense

On est trop intenses pour toi?
Je me suis contentée de répondre "non" parce qu'en effet je me montre plutôt silencieuse quand il y a du monde.

La vérité est que c'est moi qui suis trop intense pour eux, du moins c'est ce que j'ai toujours cru. Et ça ne peut s'exprimer parmi la foule.

Je suis intense aussi dans le silence. Extrême perpétuelle, extrêmement mutique parfois et inarrêtable à d'autres moments.

Beaucoup ignorent la puissance intérieure du calme apparent. La réalité interne des introvertis, est pourtant d'une richesse considérable.

En ce qui me concerne, elle est surtout particulièrement débordante de perceptions. Si vous pouviez en mesurer l'ampleur, vous comprendriez mon besoin de sérénité extérieure.

Il y a que c'est la banalité qui m'ennuie quand tout en moi foisonne de toutes parts : des ressentis décuplés, une façon de vivre décalée, des points de vue qui pourraient déranger.

Il me suffit de respecter mes besoins personnels pour intriguer. Si je disais mes vérités je choquerais, alors je me tais.

Je m'exprime à mon gré dans des espaces appropriés auprès d'âmes éclairées, ailleurs je n'ai qu'à être pour détonner.

Des années de célibat, une jolie fille comme toi ? Me glisse t-on à l'oreille d'un air étonné.

Comme si l'apparence pouvait tout déterminer.

C'est ce monde faux qui me fatigue tant le décalage est grand entre ce que disent les gens et ce que j'en perçois intérieurement.

Mais bien qu'ayant longtemps pensé que j'étais trop ou pas assez, je ne vois plus désormais l'incompréhension comme un problème.

Je me contente de la remarquer un brin amusée tant que je me sens respectée, en joie de voir qu'une telle diversité peut coexister.

© Amélie BOUCAUD, 2025

I comme Invisible

Je suis de celles que l'on oublie,
Ces filles que l'on regarde à peine
Qui n'essuie souvent que du mépris
Trouverais-je un jour enfin ma place
Arriverais-je à aimer le reflet dans la glace
Sans artifice, juste comme, ça au naturel
Pourrais-je un jour déployer mes ailes
Me tailler une place dans mon univers
Sans persécution ni faux-semblants
Ou que l'on cherche à me changer.

© Manon GLADIEUX, 2025

I comme Incapacité

Ne pas savoir comment...

Être moi-même sans blesser

Dompter ces impatiences qui irritent

Hurler intérieurement sans me rendre sourde à toute émotion

Me laisser aller spontanément sans heurter

Et finalement se dire que l'on fait partie de ceux qui ne sont pas faits pour le bonheur, parce que l'on n'y croit pas vraiment.

Passer de l'enthousiasme le plus délirant, presque extatique, à la tristesse la plus absolue presque désespérée, et retomber à terre dans un silence assourdissant qui vrille le moindre recoin de mon être, jusque dans une torsion intolérable.

Et se sentir déchirée de ce désaccord qui refuse obstinément toute harmonie, qui prend même plaisir à faire ondoyer, puis déferler des vagues infinies de souffrance desquelles je ne peux m'extirper qu'au cours de trop rares instants.

Cette dualité me tue à petit feu, elle me vide de toute énergie vitale, tel un monstre tapi dans l'ombre qui se nourrit avec délectation de chaque moment apaisé, pour mieux me rappeler que je n'y ai pas droit.

La respiration haletante, les yeux vides, l'âme fêlée, j'entends autour de moi l'agitation de la vie dont je recrache violemment chaque manifestation dans une haine qui parcourt mes veines et me consume.

Pourquoi cela paraît-il si évident pour les autres ? Pourquoi ne suis-je pas comme eux ? Pourquoi la simplicité me fuit-elle ?

Condamnée à vivre... Sans savoir comment...

© Anne-Sophie LALLEMANT, 2017

I comme Introspection

Gnothi seauton / Γνῶθι σεαυτόν
« connais-toi toi-même »

Connais-toi toi-même
À travers la glace
Reflet de ton être
Et du temps qui passe

À travers tes peines
Gouffres et silences
A travers tes joies
Au soleil qui danse

Dans l'adversité
Des conflits armés
Et dans la quiétude
Des moments de paix

Dans celui qui te
Soutiendra quand tu
Trébucheras sur
Ta route vécue

Dans celui que tu
Porteras dans tes
Bras forts protecteurs
Tout près de ton cœur

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

I comme Invisible

Ta différence ne se voit pas physiquement
Ton handicap se révèle, alors qu'il est invisible
Tu es née ainsi, en observant silencieusement
Tes mots sont rares et parfois peu perceptibles

Dans une société indifférente où rien n'est approprié
Les stéréotypes figés dans une poussière séculaire
Tu préfères te cacher tel le chevalier derrière son bouclier
Ton trouble affrontant l'incompréhension délétère

Mais tu te bats quotidiennement contre les bourrasques
Tu t'adaptes avec efforts pour ne pas vaciller devant autrui
Tu les affrontes tel un vaillant soldat sous son casque
Sans autre choix que de composer avec ta neuroatypie

© Lucile GROFF, 2025

I comme Inexistence

Il n'y a pas un jour
Où je ne me torture l'esprit ;
Pesant le pour
Mais surtout le prix.

Le prix de mon existence
Sans but,
Cent intérêts, je pense.
C'est une lutte.

Je me tords le cerveau,
Les pensées fusent
Et diffusent un lot
De souffrances.

Dénigrement,
Rabaissement,
Désillusions,
Abandon.

Le beau temps
Reviendra-t-il
Pour illuminer le vent
De la raison utile.

Celui de se sentir
Vivant,
Utile, l'écrire,
Et finir ce roman.

Cette boucle intemporelle
Me lasse
Et je me prélasse
Et me sens vide, incorporelle.

La procrastination
Me prend par la main
Et je remballe mes illuminations
Et ressens la fin.

© Lisanah, 2025

I comme Invisible

Combien d'êtres vivants sont-ils invisibles en ce bas monde ?

Ils sont là, devant nous, proches de nous mais nous ne les voyons pas.

Parce que nous sommes habitués à leur présence.

Tellement habitués que nous ne les voyons même plus.

Persuadés que tout va bien, que tout est normal.

Nous fermons les yeux, et pourtant, on pourrait entendre leurs cris, leurs douleurs.... si on s'en donnait un peu la peine.

Je pense aux femmes, hommes, enfants, animaux qui souffrent en silence parce que personne ne les voit, n'entend leurs douleurs, leurs cris.

Certains vont essayer de hurler leur désespoir, mais n'auront aucune écoute car il ne faudrait surtout pas déranger le petit train-train de la vie.

Cette vie si normalisée qu'il faut rester dans les rangs et surtout ne rien déranger.

Cette violence si banalisée qu'elle est devenue normale.

Mais si on ouvrait un tant soit peu les yeux, si on essayait de comprendre un minimum leur vécu, alors peut être qu'on arriverait à tendre une main.

Cette main si infime, mais qui procurerait un tel bien-être.

Mais non.

Serait-ce par peur de déranger le système mis en place, ou par peur de se brûler ?

Peut-être les deux... car l'ignorance, elle, ne nous atteint pas.

© Illyana, 2025



I comme Invisible

L'écho des âmes invisibles.

À toutes ces vies que l’on croise sans vraiment les voir,
Les solitaires, les discrets, ceux qui luttent en silence,
Et à la force invisible qui nous relie à elles, sans le savoir,
Même quand le monde semble sourd à leur existence.

À toutes ces âmes sœurs, à toutes ces flammes jumelles,
À tous ces étrangers qui partagent avec nous un bout de chemin,
Sans jamais que le destin ne s’en mêle,
Parce qu’il a prévu pour chacun un autre lendemain.

À tous les actes manqués, à tout ce qu’on attend de la réalité,
Sans jamais voir apparaître l’once d’un souhait réalisé.
À ceux qui pensent être victimes de la fatalité,
À ceux qui sont déçus par l’être idéalisé,

Rien n’est irréversible et tout n’est pas définitivement tracé.
Nous sommes sur le chemin des possibles,
Des opportunités qu’on n’a pas encore embrassées.
Alors sourions, vivons, et laissons place à l’imprévisible.

© Marion ENIN, 2025



© TATO

I comme Insomnies

Nouveau Réveil.
Ce fichu Soleil
Brille trop fort.
Une fois encore
J'ai mal dormi.
Mon lit...
M'appelle...
De plus belle.

© Manon GLADIEUX, 2025

I comme Insomnies

Je les connais toute,
O mes belles paréidolies* !

Celle du plafond,
Et sa barbichette,
Son œil anguleux
Qui, la nuit, me guette ;

Celle du papier peint,
Au gros nez bourbon,
Flasque à refiler
Un sacré bourdon ;

Celle de la chaise,
Qui s'identifie
À une top-modèle
Bien que défraîchie ;

Celles du rideau,
Qui mènent un bal
D'ombres mouvantes
Et lumières pâles ;

Celle du tableau,
Un grand Marx barbu,
Qui me juge, sévère,
Pour mes nuits blanches,
Et pire si je ronfle à mon insu !

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

* Une paréidolie est le processus qui survient, sous l'effet de stimuli visuels ou auditifs, et qui porte à reconnaître une forme familière dans un paysage, un nuage, de la fumée, une tache d'encre, etc., une voix humaine dans un bruit, ou même des paroles (généralement dans sa propre langue) dans une chanson ou un discours prononcé dans une langue qu'on ne comprend pas.

Les paréidolies visuelles font partie des illusions d'optique.

I comme Insomnies

Ce soir, la belle au bois dormant
Aurait bien besoin de calmants.
Je fixe d'un œil incrédule
Le cadran de la pendule
Inlassablement les heures filent
Et, narquois, l'astre tranquille
Inlassablement rayonne.
Soudain, Minuit sonne.
Mon matelas devient citrouille
Tandis que, morte de trouille,
Je rêve de trouver le sommeil
Avant le retour du soleil.

© Manon GLADIEUX, 2025

I comme Insomnies

J'entends ton appel irrésistible
De te rejoindre, ô mon Paradis !
Je suis ton élue, ton cœur de cible
Marketing de mon ultime envie.

Alors je m'adonne au rituel
De purification corporelle,
Et je te rejoins parée …ô Lit !

Et c'est à ce moment que le sommeil me fuit !

© Eugénie DOPAGNE, 2025



I comme Intérêts spécifique

Dans un groupe, on papote.
Ils racontent tous leur anecdote.
C'est si fade que ma tête est en compote.
Puis soudain il y a ce pote :
« Les gars, je vais me marier ! »
Un troisième mariage à célébrer
Et sans rien que j'ai demandé :
Une fulgurance de pensée

Le roi Henry VIII fait partie des monarques les plus connus de l'histoire de l'Angleterre, un roi connu parmi plein d'autres dans la dynastie des Tudors. Il régna de 1507 jusqu'en 1547. Obsédé par sa succession, incapable d'un enfant mâle avec son épouse, amoureux d'une de ces dames d'honneur, il annula son mariage et abandonna femme et fille unique pour épouser sa conquête, Anne Boleyn en 1533. Or, elle ne parvint pas non plus à cet exploit tant désiré, sauf pour une fille. La flamme éteinte pour elle et allumée pour une autre, le roi accusa à tort son épouse de sorcellerie, d'adultère et d'inceste. Ainsi elle fut exécutée après des années de terreur, le 19 mai 1536. Il épouse ainsi sa troisième épouse qui eut la chance d'être bénie au péril de sa vie. Suite à de mauvais traitement, la venue de l'héritier tant attendue s'enchaîna par la mort d'une mère et d'une reine en 1537. Après son deuil, le roi arrangea un mariage avec une 4e jeune femme en 1540. Sauf qu'à peine engagé, il fut écoeuré et incapable de la toucher. Le monde tournant autour d'elle et d'une potentielle grossesse, elle fut terrifiée à l'éventualité d'être assassinée. Elle courba l'échine qui lui permit d'être libérée indemne. Cela ne fut pas le cas de la 5e femme du roi capricieux et tyrannique. Elle finit décapitée pour adultère le 13 février 1542. Désespéré, le roi devint âgé et déterminé à avoir absolument un deuxième héritier car la mortalité infantile fut si courante, il valait mieux faire attention. Il porta son dévolu sur une veuve désintéressée de lui. La peur de la mort l'obligea à céder, se marier en 1543 et supporter un roi lunatique et colérique jusqu'à son retrait.

Que faire de cette pensée face à lui,
Change-t-il à ce point à la tombée de la nuit.
Ou alors tout cela serait fortuit ?
Avec un jugement gratuit…
Que dire dans de telle circonstance,
J'ai trop peur des conséquences.
Je souris, je garde le silence.
Que faire avec mon intelligence ?

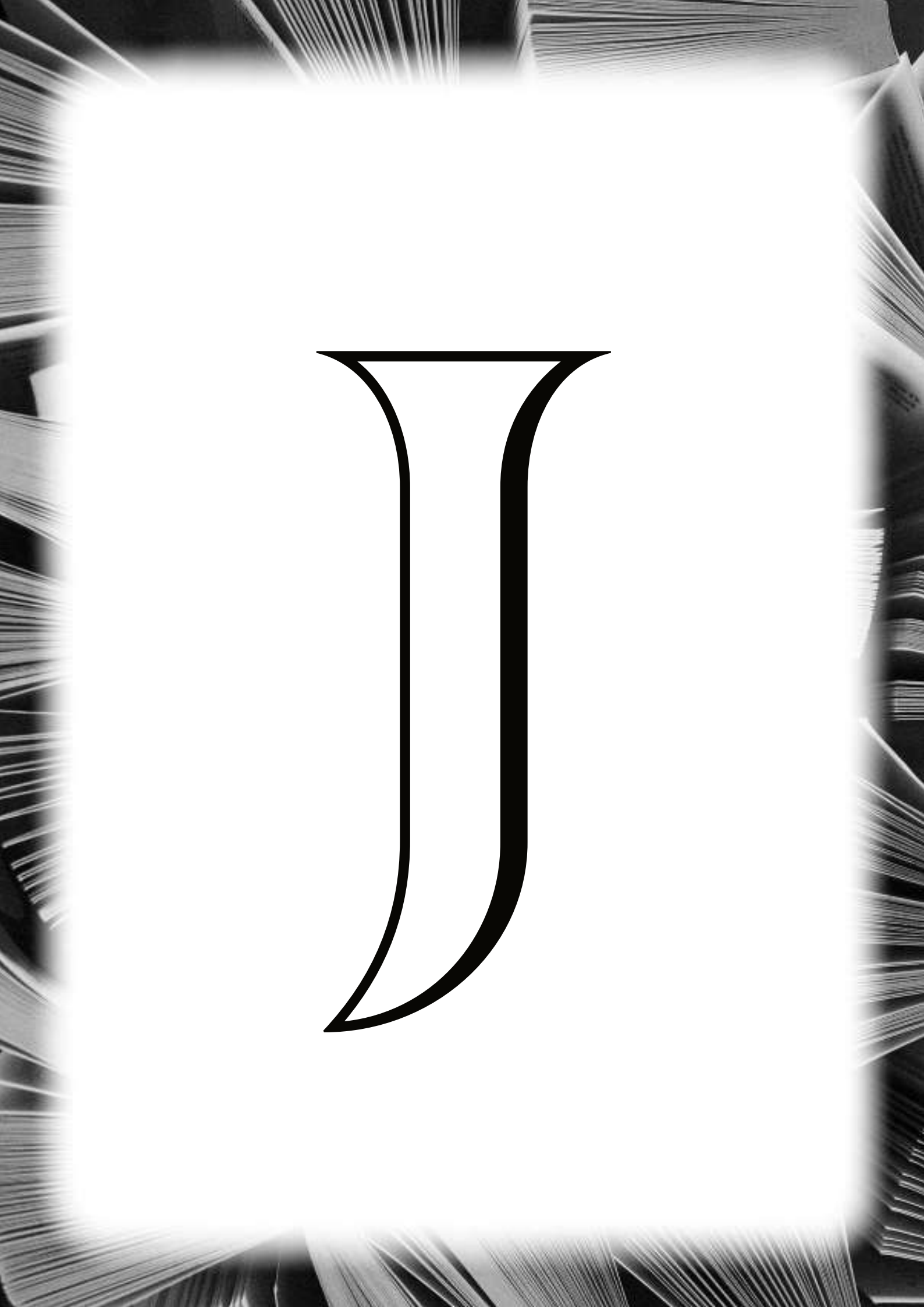
Anne Boleyn, née autour de 1500, est une femme qui m'a toujours intriguée. Je m'identifiais à ce personnage doté de grande intelligence dans un monde où elle ne pouvait l'être. Elle était une femme, contrainte à se soumettre aux hommes. Son père le savait et en abusait. Il rêvait
du pouvoir et d'atteindre le roi Henry VIII insatisfait en mariage, insatisfait avec ses maîtresses. Mais elle avait une flamme, elle avait quelque chose que les autres femmes n'avaient pas. Alors il l'incita à le séduire. Quelle fut sa surprise lorsque le roi se montra si ouvert à des discussions si stimulantes. Elle développa des sentiments pour lui alors qu'il usa de ses idées de remplacer le catholicisme pour le protestantisme pour se débarrasser de sa foi et récupérer les pleins pouvoir. Une fois mariée, sentant le roi s'éloigner d'elle, la peur et la paranoïa la gagnèrent. L'unique fille, Elisabeth, enfantée le 7 septembre 1533, et les fausses couches ne l'aidaient pas à revenir dans les bonnes grâces du roi. Puis un jour, le complot se leva et gagna en échange de sa tête.

Tout son potentiel fut gâché,
Mais comment s'en relever ?
J'essaie de penser à autre chose.
Aller, petit cocktail, j'ose !
Je ne sais que dire à mes amis.
Un d'eux a un coup de folie
Et demande un Bloody Mary
Zut … Bah c'est reparti !

Bloody Mary est le surnom qui a été donné à la fille aînée d'Henry VIII, Mary Ière, lors de son règne entre 1553 et 1558. Elle et sa défunte mère étaient de ferventes catholiques. Sa vie avait été volée par une femme protestante, son père avait laissé le pays dans une grande instabilité religieuse. Quand il fut son tour, elle se promit de rétablir les choses et se battre pour ramener l'Angleterre dans les bonnes grâces du pape. Ainsi, elle mit aux bûchers un grand nombre de protestants afin de soumettre le peuple à ce qu'elle appelait la « vraie foi ». Sa seconde obsession fut la même que son père, l'héritier pour cause : son successeur n'est autre que sa demi-soeur, fille de la femme qui lui a enlevé sa mère en plus d'être protestante. Tout compte fait, elle ne put jamais tomber enceinte. Elle dut se faire une raison, le coeur brisé, lorsque la maladie l'affaiblit. Ainsi, Elisabeth Ière devint une immense reine entre 1558 et 1603, et fut surnommée the Virgin Queen.
Finalement ses actes étaient motivés par sa colère et son envie de vengeance. Mais peut-être que l'abandon de son père et sa soumission forcée à son égard l'a traumatisée ? Comment savoir ?

Puis tous me font la gueule,
D'un coup je me sens seule,
J'ai peur qu'ils m'en veulent,
C'est là qu'on m'appelle « Google ».
Je comprends soudainement,
Je demande maladroitement,
Ai-je tout dit à voix haute aux gens ?
Ils acquiescent en rigolant.

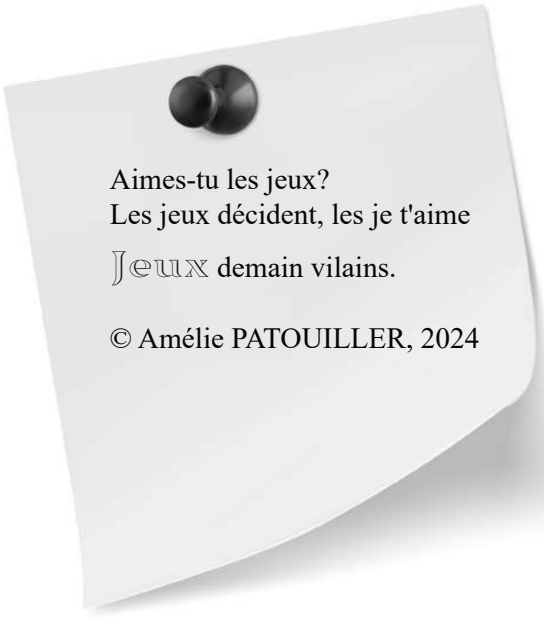
© Arya KIENTZEL, 2025



J comme « Je » inadapté

Ils te manipulent,
Te traitent comme un déficient.
Eux sont dépourvus de sentiments.
Rien ne compte à part le rendement.
Et tu ne rentres pas dans leurs cases.
Alors tu te retrouves à cette fameuse "case départ".
Mais où est la fin ?
Tu ne fais pas l'affaire.
Partout où tu passes on te rejette.
Quand ton moral est au plus bas
Et que tu voudrais juste des mots salutaires,
Savoir que tu es utile;
Eux te dévalorisent.
Incompris, incompréhensiblement perdant.
Comment survivre quand on joue différemment,
Hors des règles.
Hors normes.
Je ne réfléchis pas de la même façon,
Je n'ai pas votre réactivité,
Votre spontanéité.
Je suis juste un pion manipulable à vos yeux.
Mais non pas influençable.
Jamais ma façon d'être ne pourra changer.
J'essaierai tant bien que mal
De me calquer sur vos pas,
Mais je déborderai toujours.
Je suis différent,
Mais je suis dans ma normalité.
Et vous, comment pouvez-vous être original
Quand vous êtes étiqueté par des numéros
Les uns à la suite des autres.
Remplacé sans pitié ?
Vous rebondissez.
Remplacé je suis ?
Écroulé, je m'effondre.
Les lois d'un monde déséquilibré.
Barbare et cruel à mes yeux.
Normal et différent
Ne font pas bon ménage.
L'équilibre d'un jeu incompréhensible,
Bancal.
Où est ma place,
À quand mon tour ?
Et s'il était simplement temps
D'écrire ses propres règles du jeu.
Réinventer un jeu à sa façon
Plutôt que d'être toujours perdant.
Dans un jeu truqué,
Un jeu non adapté à qui je suis.
Fin du tour.
Fini de jouer,
À mon tour de vous tester !

© Lisanah, 2019



J comme Jugement anthropo-sentimentaliste

Braves gens ! Verbe ou action ?
Cochez dans la liste.
Le langage est construction
Déconstructionniste

Découpez donc au scalpel
Fin chirurgical
Dits / Non-dits des aquarelles
De vos vies verbales

Est-il si catégorique
Cet impératif*
De nos vérités quantiques** ?
Est-il objectif ?

Enfermés dans notre *Umwelt****
Autosuffisant
Nous jugeons avec la velte****
De nos sentiments

Graduée en des progrès
Férule technique
Mesure anthropocentrée
Et endogamique*****

Refusant l'intelligence
À des non humains
Nous créons par arrogance
Notre effondrement

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

* L'impératif catégorique est un concept de la philosophie morale d'Emmanuel Kant selon lequel la raison permet à l'individu de se représenter une loi morale selon laquelle il faut agir de telle manière que la maxime de notre action puisse être élevée au rang de maxime universelle. L'impératif est catégorique dans le sens où l'agent moral doit agir par devoir, pour le devoir, viser le devoir en lui-même. (source : Wikipedia)

** Théorie quantique, théorie physique qui traite du comportement des objets physiques au niveau microscopique [atome, noyau, particules]. (La théorie quantique [ou théorie des quanta] est née au début du xxe siècle grâce aux travaux de M. Planck, A. Einstein et N. Bohr. (source : Dictionnaire Larousse)

*** Umwelt : l'environnement sensoriel propre à une espèce ou à un individu.

****Velte : unité de mesure prémétrique française de volume pour des liquides (notamment les spiritueux).

***** Endogamie : fait, obligation pour les membres d'un groupe social (famille, clan, tribu, etc.) de choisir leur conjoint à l'intérieur de ce groupe.

J comme JE NE SAIS

Face au mystère de tes yeux indigo
Mon cœur éphémère se jette à l'eau
Je ne sais comment t'aider au mieux
Ma culpabilité fiévreuse pour seul aveu

Face à tes silences envahissant ton existence
Mes mots se rangent en poèmes lourds de sens
Je ne sais s'ils peuvent mettre en lumière ta voix
Je noircis le papier comme une profession de foi

Face aux éclats de ton esprit singulier
Sur mon âme les vagues déferlent par milliers
Je ne sais si le trouble peut se noyer dans l'océan
J'écris pour qu'au moins il s'atténue au firmament

© Lucile GROFF, 2025



J comme Journal du chaos

Le chaos, ce n'est pas juste du désordre. C'est vivre dans un tourbillon dont on ne maîtrise rien.

On croit toujours qu'il y a des étapes, des transitions, du temps pour s'adapter. On s'imagine qu'on va voir venir les bouleversements, qu'on pourra s'y préparer, les apprivoiser.

Mais parfois, non.

Parfois, tout bascule en une phrase.

"Votre fils est porteur de trouble du développement, plus précisément de TDAH-TSA-HPI- troubles neurovisuels et quelque troubles DYS. Vous allez devoir arrêter de travailler, il ne peut pas être scolarisé sans des soins préalables. Vous allez devoir vous occuper de lui. Et ça va être très long."

Je crois que j'ai hoché la tête, mécaniquement. J'ai peut-être posé une ou deux questions. Mais à vrai dire, je n'entendais plus rien.

Je n'ai pas de souvenir précis du reste du rendez-vous. Je ne sais même pas comment j'ai conduit pour rentrer à la maison.

Juste la sensation d'un gouffre qui s'ouvrait sous mes pieds. Comme si ma vie, celle que j'avais connue, venait d'exploser en mille morceaux, et que je regardais les débris sans savoir quoi en faire.

On passera sous silence la violence du médecin. Son manque de bienveillance. Ce n'est même pas ça le plus important.

Le plus important, c'est ce que j'ai compris à cet instant.

J'ai compris que tout ce que j'avais imaginé pour mon fils, pour moi, pour l'avenir de notre famille, tout venait de disparaître.

J'ai compris que mes projets, mon travail, ma liberté, allaient passer en second plan. Que désormais, il y aurait lui. Ses besoins, ses soins, son quotidien à structurer.

Je me suis sentie tellement coupable de tout ce que je lui ai fait endurer sans savoir qu'il portait ces troubles.

J'ai pleuré. Beaucoup.

Et j'en pleure encore souvent.

Un an plus tard, le couperet est tombé une deuxième fois.
"Votre fille aussi. Troubles autistiques. Avec un HPI. C'est plus difficile à détecter chez les filles. Parce qu'elles s'adaptent mieux. Mais elle porte tous les signes. Et oui, le diagnostic explique tout."

J'ai souri. Un sourire amer, sans joie.
Bien sûr. Évidemment.

J'aurais aimé être surprise. J'aurais aimé m'effondrer, protester, me révolter. Mais je n'en avais plus la force.

J'ai juste serré les poings sous la table, encaissé, et je me suis demandé combien de temps encore je tiendrais debout.

C'est là que le chaos a commencé.

Plus de rêve, plus de projection, plus rien d'autre que le présent qui écrase tout. Une vigilance

permanente, une attention de chaque seconde. Une vie de responsabilités, d'imprévus, de renoncements.

J'avais cru avoir une vie.
Je venais de comprendre qu'elle ne m'appartenait plus.

Taxi pour l'une qui va partiellement au lycée, maîtresse d'école pour l'autre qui fait l'école à la maison. Cantinière, psy, éducatrice, et si j'ai encore un peu d'énergie, ne pas oublier de sortir le chien.

Sauf que le lycée appelle, ma grande est en crise, à l'infirmerie, faut que j'aille la chercher. Je lâche donc le cours de math et je me précipite.
Une fois à la maison, il y a le réconfort, l'écoute, la réassurance. Tout ça entre deux lessives et la préparation du repas du soir.
Le cours de math ?
Ben il est passé à la trappe.
Un point de plus dans la comptabilité de ma culpabilité.

C'est ça le chaos.
C'est quand on prévoit mais que ça ne se passe pas comme ça.
Et à force de se faire maltraiter par les événements quotidien, on finit par ne plus rien prévoir.

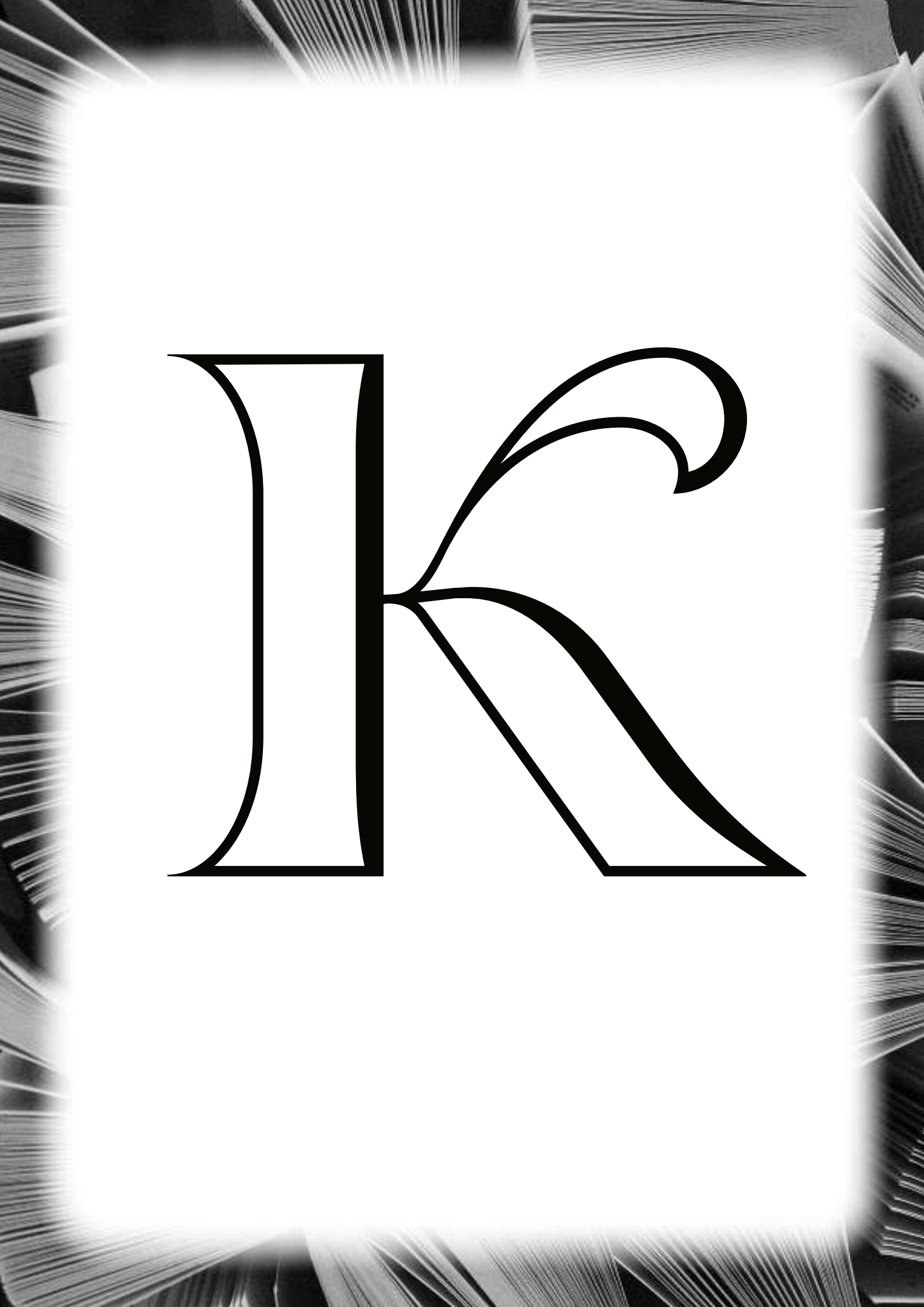
Et quand, par un petit miracle, je me retrouve avec 2 heures devant moi, je ne sais même plus quoi faire. Prendre soin de moi ? faire du sport ? Lire ? puis j'avais dit que je me reprendrais l'écriture de mon roman ? Ah mince, ce serait judicieux de laver les draps...
Je finis par me blottir sur le canapé, déprimée et coupable, pour lancer une série netflix.

Le chaos a eu raison de moi. Encore.

© Cécile ROMMÉ, extrait de *Journal du Chaos*, 2025



© Ginette, 2025, Hypersensory thing



𝕂 comme... 𝕂it de survie

Le casque antibruit,
Quelle merveille !
C'est une mise en veille
Pour éviter les court-circuits.

La couverture lestée,
Pour se délester du surplus,
Le poids nous ancre bien plus
Et nous ramène à la réalité.

Laisser libre cours à nos stims*
Pour éviter les débordements
Pour éviter les mauvaises rimes
Restons libres de nos mouvements.

La routine est importante
Les imprévus sont difficiles.
Prévenir à l'avance est plus facile,
Mais pour autant, ça nous hante.

Souvent, le bruit est de trop
Mais parfois, c'est le « en trop »
Qui est meilleur
Et qui fait fureur.

Les hypo ou hyper sens
Doivent être compris
Pour ne pas être en crise.
Désolé, si je crie !

Dans certains cas,
Le calme est un refuge
Pour poser nos cerveaux en grabuge.
C'est moins de tracas.

Sinon nos intérêts débordants,
Pour nos passions
Nous ressourcent tout le temps
Tels une bulle, un cocon.

© Lisanah, 2025

*Stim, stimming: comportement répétitif d'auto-stimulation en lien avec des objets ou son propre corps.

𝕂 comme 𝕂

In your political speeches you called me « autistic person »
But I'd rather you called me "aRtistic person"
I do have family and children and a husband or a wife
I do pay taxes and I enjoy my social life

If you don't mind take a look at my word-playing work
And if you are willing to, we can have a real talk

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

𝕂 comme 𝕂.𝕆

Un planning parfaitement organisé
Du jour au lendemain, envoyé valser
Ça me met K.O !

Passer matinée entière de cours
Avec ce néon qui fait ce bruit sourd
Ça me met K.O !

Ma mère part dans tous les sens
Usant bien trop de ma patience
Ça me met K.O !

Un "Je t'aime" balancé par mon père,
Pour la première fois, après 15 verres
Ça me met K.O !

Retirer un instant son camouflage
Faire face à son propre décalage
Ça me met K.O !

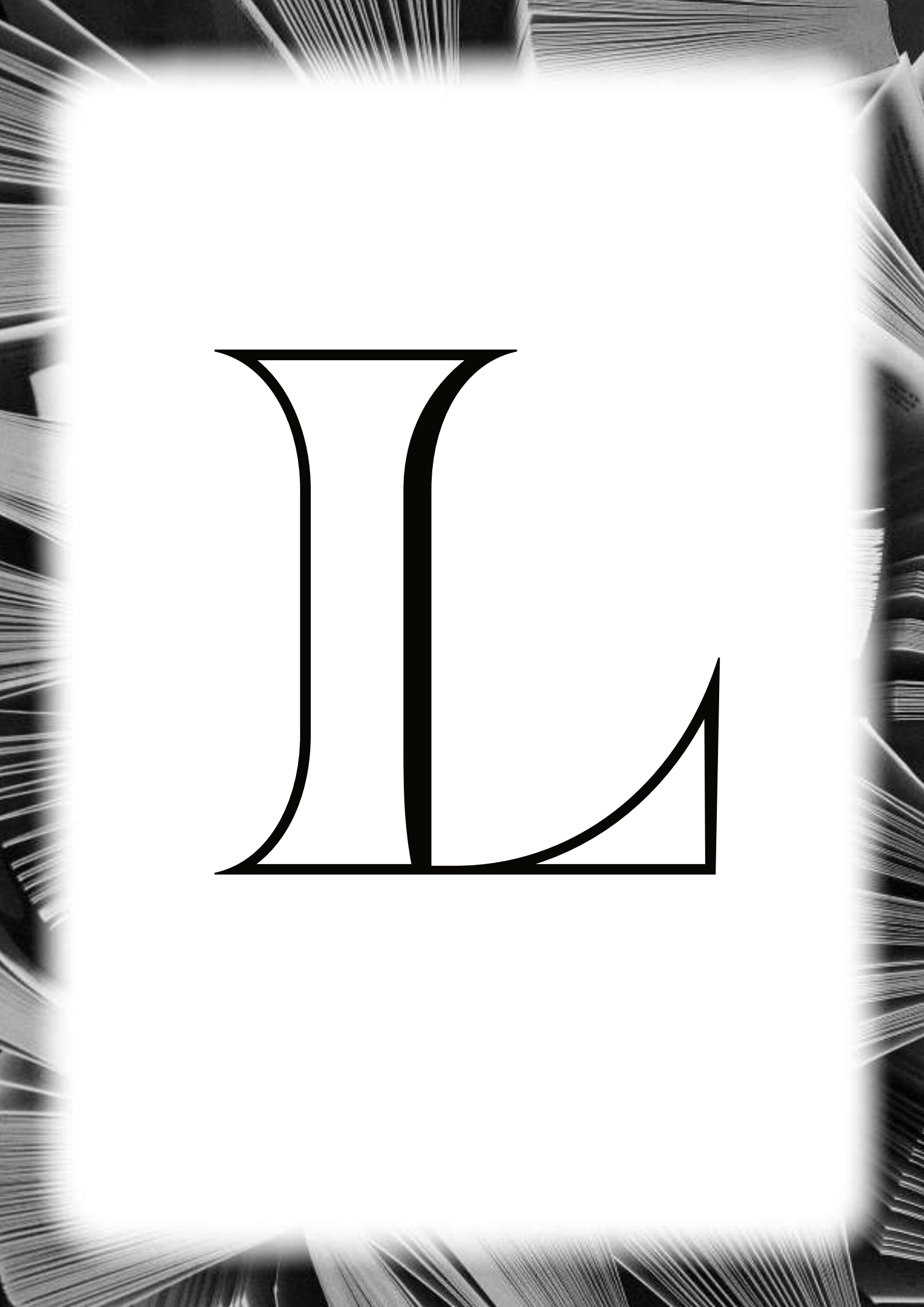
Devoir dire ce que les gens veulent entendre
Devoir constamment me défendre.
Ça me met K.O !

Me reprocher d'être constamment K.O
Nier tout ce que je porte sur le dos
Ça me met K.O !

© Arya KIENTZEL, 2025

© TATO





Paillettes dans mon œil

Les larmes sont inefficaces
Comme le sont les rires

© Amélie PATOUILLER, 2024

L comme une Larme

Une larme
Avançant sur ta joue
Dessine silencieusement ta tristesse
Une larme
Issue de ton âme
Dit de toi ce que tu caches
Une larme, furieuse vague
Balaye toute cette colère
Larme, larme,
Venez couler,
Venez apaiser mon âme

© Murielle FERRAND, 2024

L comme Lumière

On dit que les gens avec autisme sont dénués de lumière
Moi j'en vois une particulière

On dit que leurs émotions sont éteintes
Moi je les vois comme une étreinte

On dit que leur différence est flagrante
Moi je la trouve stupéfiante

On dit que leur monde est fermé
Moi je vois que c'est le monde qui nous entoure qui veut les enfermer

Laissons la place aux lumineux
Le monde s'en portera mieux

Laissons la place aux âmes pures
Le monde devrait rêver à cette ouverture

© Sofia DUVAL, 2025

L comme Lumière

La lumière qu'on porte en silence.

Il y a des couleurs qu'on ne montre jamais,
Des palettes de teintes qu'on cache à autrui.
Il y a des lendemains où l'on se promet
De dévoiler un jour l'arc-en-ciel d'aujourd'hui.

Il y a de précieuses lueurs que l'on garde
Par crainte que nos trésors enfouis soient détruits.
Quand un halo vient à s'échapper par mégarde,
Il arrive qu'on le camoufle sans un bruit.

Au risque de se sentir devenir falot,
Insignifiant, terne et sans personnalité,
En pleine nuit à la recherche des fanaux,
A l'affût d'un repère de vitalité.

On ignore pourtant tous, chacun que nous sommes,
Que notre lumière blanche en réalité
Est composée de couleurs en notre sternum,
Des couleurs chaudes et vives d'humanité.

Mais hélas, la lumière qu'on porte en silence,
Qu'elle soit naturelle comme artificielle,
Restera toujours blanche et fade en apparence
Oui, à travers l'œil d'une âme superficielle.

Nul n'est capable de voir toutes tes couleurs
S'il n'est pas le prisme idéal qui te sublime,
Nul ne peut soigner ta douleur ni ta pâleur
S'il ne révèle pas ta beauté richissime.

Cesse de courir après une autre lumière.
Cherche et trouve l'être et le prisme légitime
Sous l'angle duquel ton rayon flamboyant, fier,
Trouvera une trajectoire rarissime.

© Marion ENIN, 2025



L comme Langage

Le silence est ma langue maternelle. Mon français est votre anglais. Mon anglais est pire que le reste. J'identifie les mots, je les reconnais mais je ne les utilise pas. Mes parents attendaient mon premier mot. Pas de retard, juste un propos inattendu. Ils attendent "Maman" mais c'est "Prokofiev" qui est sorti. "Pierre et le loup" était mon réconfort, limpide. Pas besoin de parler pour s'exprimer.

L'école a tout bouleversé. Sous la contrainte, je devais parler. Sauf qu'après 4 ans de quasi-mutisme, je m'exprimais mal. Alors j'étudiais davantage chez l'orthophoniste pour insérer ces règles absurdes dans ma tête. Je quittais l'école plus tôt pour y aller. J'avais interdiction d'en parler aux autres enfants. Quel isolement.

Ayant de hautes capacités cognitives, cela est maintenant imperceptible. Mes parents n'en parlent plus alors que je le ressens au quotidien. Donc je dois faire semblant alors que ces mots n'expriment pas ce que je ressens. Pourquoi font-ils comme s'il ne s'était rien passé avant ?
En suivant une amie, je me lance au théâtre et c'est là qu'on m'enseigne que chacun avait sa place !
Je me lance avec fierté ! C'est difficile mais j'essaie de parler !

J'apprends à ne plus me laisser intimider, qu'il faut respirer et se lancer. Je fais ce qu'on m'a tant demandé.
Mais pourquoi ma famille lève les yeux en l'air, pourquoi on me demande de me taire ? Dans leur meilleur jour, ils sont satisfaits de souligner ce qui n'est pas parfait. Sans prendre en compte ce que je peinais à partager.
N'est-ce pas ce qu'ils voulaient ? Je ne comprends plus rien. Ne fais-je rien de bien ?

Je me cache des autres pour explorer. J'attends d'être seule pour exprimer mes émotions autrement. Chanter, non pas pour les paroles, mais ce que la mélodie et la voix m'évoquent. Écrire, non pas juste pour la fiction, mais apprendre à synthétiser avec exactitude un ressenti. Partager, non plus avec mes parents, mais avec ceux qui le veulent vraiment.
Exister, non pas à leurs dépens, mais parce que je suis encore vivante !

Aujourd'hui, j'essaie encore de guérir de mon mutisme. Non pas celui de mon enfance, mais celui de mon adolescence, envers mes sentiments. J'apprends que parler me rapproche trop des gens qui m'insulteront lorsque j'aurai besoin de distance.
J'apprends que parler ne fait pas mon existence, que le silence ne fait pas ma délivrance.
Aujourd'hui, j'apprends et j'en parle en écrivant ce que je ressens.

© Arya KIENTZEL, 2025



L comme Liberté

Je chante ta clarté, sublime Liberté,
Toi qui me fais grandir et frémir chaque jour,
Toi qui as eu raison de ma timidité,
Toi qui m'as inculqué le sens de la bravoure.

C'est grâce à toi que je suis devenue heureuse,
Que je suis la meilleure version de la femme
Que j'étais autrefois, tu sais, cette peureuse,
Celle qui ne croyait pas en sa propre flamme.

Tu m'as appris à dire « non » quand il le faut,
À protéger mes limites et mes besoins.
Tu m'as appris à m'ouvrir à ce qui est beau,
A chérir chaque instant de la vie avec soin.

C'est toi qui primes désormais, Ô Liberté,
Sur le regard impitoyable et destructeur
De ces gens malveillants manquant d'humilité
Qui n'ont dorénavant plus accès à mon cœur.

Il ne me reste plus maintenant qu'à voguer
À faire voile vers le plus beau des destins
Grâce à cette force que tu m'as prodiguée
Pour enfin construire un avenir plus serein.

Je ne cesserai, Ô sublime Liberté,
De chanter, d'emmener avec moi en tout lieu,
Pour celles et ceux que l'audace a désertés
Pour leur rappeler ton souvenir merveilleux.

© Marion ENIN, 2025

L comme Lasse

Lasse
Lasse de ce monde
Lasse de tous ces bien-pensants
Lasse de toutes ces bienséances
Lasse de ce contrôle permanent
Lasse de ne pouvoir être moi
Lasse de ne pouvoir être comprise
Lasse de ne pouvoir vivre
Juste exister
Comment fais-tu toi ?
Je me questionne
Ce monde n'est pas le mien
Mais il est tien
J'aimerais tellement comprendre ton monde
Mais je ne le puis
J'ai beau essayer
Mais il reste un mystère pour moi
Et je reste un mystère pour toi

© Illyana, 2025

L comme Larves

J'ai tout donné.
Je suis épuisée,
Vide de toute idée,
Encore allongée.

Dans un état larvaire
Les yeux fixent en l'air
Je ne peux plus rien faire.
Temporaire, j'espère.

Plus aucune envie
Profonde léthargie
Pire ennemie
Ou potentiel ami ?

Cadavre*, avant.
Larve, maintenant.
Pour devenir puissant,
Lutter chaque instant

© Arya KIENTZEL, 2025

* Pendant longtemps, lors de cet état de fatigue, j'appelais les périodes de repos "Faire le cadavre" qui est progressivement devenu "Faire la larve" avec la thérapie.

L comme Laisser une trace

Tellement besoin de parler
De hurler ma rage, ma colère
Mais personne à qui confier
Mes souffrances et mes hivers,

Je ne voudrais pas déranger
Bien que tout garder me soit délétère
Je ne voudrais pas vous effrayer
Ni vous paraître trop cavalière

Mais c'en est trop, petit à petit
Mon cœur s'ouvre, ma langue se délie
Mes mots sortent et me libèrent

Comme un bout de monde fugace
Qu'entend bien laisser sa trace,
Dans les esprits et sur cette Terre.

© Manon GLADIEUX, 2025



M comme Masquage

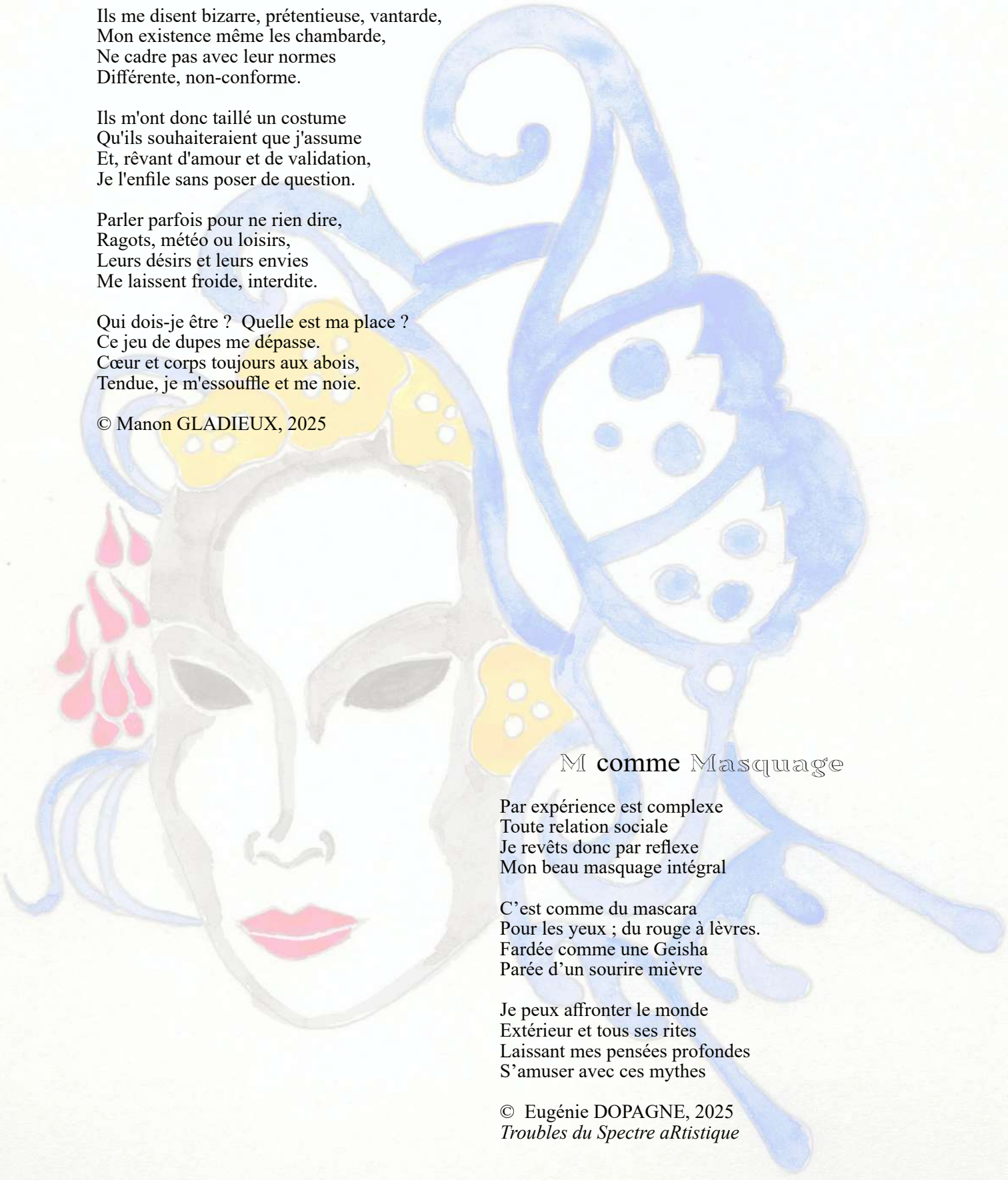
Ils me disent bizarre, prétentieuse, vantarde,
Mon existence même les chambarde,
Ne cadre pas avec leur normes
Différente, non-conforme.

Ils m'ont donc taillé un costume
Qu'ils souhaiteraient que j'assume
Et, rêvant d'amour et de validation,
Je l'enfile sans poser de question.

Parler parfois pour ne rien dire,
Ragots, météo ou loisirs,
Leurs désirs et leurs envies
Me laissent froide, interdite.

Qui dois-je être ? Quelle est ma place ?
Ce jeu de dupes me dépasse.
Cœur et corps toujours aux abois,
Tendue, je m'essouffle et me noie.

© Manon GLADIEUX, 2025



M comme Masquage

Par expérience est complexe
Toute relation sociale
Je revêts donc par reflexe
Mon beau masquage intégral

C’est comme du mascara
Pour les yeux ; du rouge à lèvres.
Fardée comme une Geisha
Parée d’un sourire mièvre

Je peux affronter le monde
Extérieur et tous ses rites
Laissant mes pensées profondes
S’amuser avec ces mythes

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

© TATO

Au secours
À l'aide
Quelqu'un
S'il vous plaît
C'est les gens
Ils sont bizarres
J'comprends pas, j'suis paumé

Qu'est ce que t'es allé croire
Personne te connaît
T'es là pour donner
Pas pour recevoir
Et oublie pas d'partager
La cagnotte pour mon pécé,
Mes courses et mon loyer

Au secours
À l'aide
Quelqu'un
S'il vous plaît

En allant bosser, j'ai glissé
Ma voiture elle est cassée
J'ai peur, et j'arrive pas à dormir

Qu'est ce que t'es allé croire
Personne te connaît
T'es là pour donner
Pas pour recevoir
Et oublie pas d'partager
La cagnotte pour mon pécé,
Mes courses et mon loyer

Au secours
À l'aide
Quelqu'un
S'il vous plaît

C'est mon fils
On arrive pas à communiquer
J'comprends pas, j'suis paumé
Qu'est ce que t'es allé croire
Personne te connaît
T'es là pour donner
Pas pour recevoir
Et oublie pas d'partager
La cagnotte pour mon pécé,
Mes courses et mon loyer

Au secours
À l'aide
Quelqu'un
S'il vous plaît
Il parait que j'suis autiste, j'suis perdu
J'arrête pas d'gamberger

Qu'est ce que t'es allé croire
Personne te connaît
T'es là pour donner
Pas pour recevoir
Et oublie pas d'partager
La cagnotte pour mon pécé,
Mes courses et mon loyer

La solidarité,
C'est chasse gardée
Pleurer
C'est chasse gardée
Tes mains tendues
Tu peux te les mettre..."

© Florentin CUSOL 2025

M comme Métempsychose

La métempsychose* est une belle croyance :
L'âme en mourant ne fait que changer d'apparence ;
Corps est vêtement : splendeur ou insignifiance.
Je veux être un blob** dans ma prochaine existence !

Charge mentale : finie ! Car plus de cervelle ;
Génie de maths pour aller chercher la gamelle ;
Couleur orangée ma foi, je la trouve belle…
Je veux être un blob dans ma prochaine existence !

Pourquoi pas méduse sans cerveau elle aussi ?
Certaines sont immortelles et c'est ainsi.
À ce transhumanisme je dis « non merci ! »
Je veux être un blob dans ma prochaine existence !

Mais à bien fouiller dans la diversité des clades,
Je devrais peut-être choisir naître tardigrade*** :
Tzar Bomba ou vide spatial : tout lui est ballade …
L'avenir d'Homo Sapiens est Blob ou Tardigrade !

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique





* Doctrine selon laquelle une même âme peut animer successivement plusieurs corps (humains ou animaux). (Dictionnaire Le Robert)

** Physarum polycephalum, plus couramment appelé blob, est une espèce unicellulaire de myxomycète de l'ordre des Physarales, vivant dans les milieux frais et humides tels que les tapis de feuilles mortes des forêts ou le bois mort. Il n'a pas de cerveau ni système nerveux central.
Une étude démontre que Physarum polycephalum peut résoudre des problèmes complexes mettant en jeu plus de sources de nourriture. Pour ce faire, les chercheurs déposent l'organisme sur une surface où sont dispersés des points de nourriture représentant les différentes villes de la région de Tokyo. Physarum polycephalum crée un réseau optimisé entre les sources de nourriture, en reliant de la manière la plus efficace les différentes stations. (source : Wikipédia)

*** Les tardigrades (Tardigrada), parfois surnommés oursons d'eau, forment un phylum du règne animal, regroupé avec les arthropodes et les onychophores au sein du clade des panarthropodes. Longs de 0,1 à un peu plus de 1 mm, les tardigrades sont des animaux extrémophiles, c'est à dire qu'ils peuvent survivre dans des environnements extrêmes (températures de −272 à +150 °C et pressions jusqu'à 6 000 bar, milieu anhydrique ou exposé aux rayonnements ultraviolets ou X, vide spatial). Privés d'eau et de nourriture, ils se replient en cryptobiose, ce qui signifie que les processus métaboliques observables sont considérablement réduits : le tardigrade est alors en état de stase jusqu'à réactivation de ses processus métaboliques (sortie de stase). On ne sait pas combien de temps peut durer la stase. (source : Wikipédia)
Si l'homme ne peut survivre à des radiations nucléaires ou à une explosion de supernova bombardant la Terre, des recherches menées en 2017 par des scientifiques des universités d'Oxford et de Harvard dévoilent que l'animal qui survivra le mieux à de tels événements astrophysiques est le tardigrade.

M comme Métamorphose

Il est temps de laisser partir ce qui n'est plus,
De faire le deuil d'une histoire révolue.
Il est un temps pour tout, un temps pour s'effacer
Puis il est un temps pour tout envoyer valser.

Il suffit d'un souffle, d'un vent pour tout changer.
Abandonner l'ancien qui a tout ravagé,
Pour qu'en cet instant le renouveau se déploie,
Qu'un éveil prometteur réalise un exploit.

C'est dans cette ombre dense, dans ta chrysalide,
Cette enveloppe, cet écrin toujours solide,
Que tu patientes, calmement, en attendant
L'instant exquis où poindra l'émerveillement.

Révolution, transformation, métamorphose,
Crie, hurle leur nom, libère tes sens et ose !
Parce que dans chaque fin sommeille un début,
Respire, perpétue ce que tu es devenu.

© Marion ENIN, 2025

M comme Mots

Aimez-vous que l'on vous frappe
Dans le ventre dans les reins
Et que la douleur vous happe
Dans son tortueux refrain ?

Que l'on vous tabasse à terre
Nez collé sur les pavés
A coup de semelle fière
De vous voir recroquevillé ?

Voulez-vous que je confesse
Une douleur diluée ?
Il y a des mots qui blessent
Et certains peuvent tuer.

Et il y a des mots-prismes
Qui par leur douceur éveillent
Rayonnant de chromatismes.
Il y a des mots-soleils.

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

M comme Meltdown

Avalanche de sensations
Et flux incessant d'émotions,
Je perds le cap, terrassée
Incapable d'avancer.

Perdant pied, je m'effondre,
Plus en mesure de répondre
De moi ou de mes actions,
Comme un pantin sans direction.

Vous me regardez, gênés,
Me croyant sûrement possédée,
Las, c'est plutôt tout le contraire
Hors de contrôle et sans repères.

Surcharge neurologique,
Cerveau en mode automatique
Déluge de larmes et sanglots
Pour bien compléter le tableau.

© Manon GLADIEUX, 2025

M comme Mutisme

Les autres devant ton silence te trouvent étrange
Moi je préfère ta singularité dans tes échanges
Les autres ne comprennent pas tes réactions
Moi je sais à quel point tu souffres au fond
Les autres parfois te jugeront et te railleront
Moi devant ta peine je les tournerai en dérision
Les autres perdent à ne pas creuser et te découvrir
Moi je les empêcherai toujours de te nuire
Les autres sont souvent maladroits finalement
Peu importe, moi je suis fière de toi éternellement

© Lucile GROFF, 2024

M comme Mutisme sélectif

Ton silence les laisse sans voix
À tel point qu'ils ne te comprennent pas
Quand leurs regards te grondent
Ils ne sont pas sur la même onde

Ta bouche cousue par le mutisme sélectif
Ils cherchent à tout prix un autre motif
Tu pourrais être heureux bien plus souvent
Si enfin ils comprenaient sans jugement

Ne serait-ce pas plus sage
De t'accepter tel que tu es
Un enfant parfois sans langage
Dont l'angoisse rend muet

S'ils pouvaient écouter ton coeur
Pur, vaillant qui se bat si fort
Ils s'apercevraient avec pudeur
Que ton silence est d'or…

© Lucile GROFF, 2025



M comme Manque

Le manque, ce n'est pas l'absence ni le vide. Le manque, c'est l'omniprésence d'un fantôme livide.

Le manque, ce n'est pas le néant ni l'abandon.
Le manque, c'est un trou béant habité d'esprits vagabonds.

Le manque, ce n'est pas une joie en déclin ni un malaise latent.
Le manque, c'est une torture sans fin, un tourment fulminant.

Le manque, ce n'est pas un silence pesant ni le désespoir grandissant.
Le manque, c'est un désir brûlant, un hurlement assourdissant.

Le manque, ce n'est pas l'évanouissement du rêve ni une insupportable attente.
Le manque, c'est implorer la trêve à cette douleur lancinante.

Le manque, ce n'est pas translucide, ni silencieux ni furtif.
Le manque, c'est tellement acide, sentencieux et intrusif.

En somme, le manque, c'est injuste, tyrannique et ingrat.
Car l'être qui manque, finalement, c'est celui qui t'incruste, c'est ironique, n'est-ce pas ?

Le manque, impossible de s'en défaire.
Quoi que tu fasses, l'être absent ne refait pas surface.
L'excès ou le trop plein, possible de s'en abstraire.
En un tour de passe-passe, l'être oppressant disparaît de ton espace.

Si tu savais comme tu me manques, comme tu me hantes, par ton absence.
Si tu savais comme je rêverais de suffoquer, de m'étouffer de ta présence.

© Marion ENIN, 2025



M comme Merci

10 août 2024, 14H31
C'est la dernière fois que j'écris sans savoir. Je suis arrivée avec une demi-heure d'avance. Je suis sur un banc à côté de l'hôpital, le service avec lequel j'ai rendez-vous est à quelques pas. J'ai le cœur qui cogne et je m'entends respirer fort dans mon casque anti-bruit. À part mon mari, personne ne sait que je suis ici. Ceux à qui j'ai parlé de ma démarche diagnostique m'ont demandé pourquoi je « voulais me coller une étiquette ». J'aurais voulu hurler, mais je n'ai fait que sourire. Ironiquement, des étiquettes, j'en ai eu toute ma vie. « Gourde ». Ce qui pourrait être, d'après mes recherches, un problème de fonctions exécutives. « Chiante» parce que je demande tout le temps de baisser le son et la lumière. Ce qui pourrait être une sensorialité atypique. « Hystérique » lorsque mon cerveau ne répondait plus et que je m'entendais crier. Ce qui pourrait être une crise autistique. « Arrogante » lorsque je partageais mes passions avec trop de détails. Ce qui pourrait signifier la présence d'intérêts spécifiques. « Difficile » lorsque j'avais du mal à manger ce qu'on me servait. Ce qui pourrait correspondre à une sélectivité alimentaire propre au spectre autistique.
On m'a tellement prêté des intentions que je n'avais pas que j'ai toujours douté de qui j'étais. D'ailleurs, qui je suis ? J'ai une date et un lieu de naissance, un statut marital, un âge, un prénom et un nom. Mais au-delà de ça, je ne sais rien d'autre de moi, à part que je n'y arrive pas. À garder un boulot. À appeler mon peu d'amies au téléphone pour prendre des nouvelles. À travailler à temps plein. À me sentir stable. À avancer sans anti-dépresseur. À être affirmée.
Comment font les autres, c'était ma question existentielle. Mais quand j'en parlais, on me disait que je me posais trop de questions, que c'était dur pour tout le monde. Comment exprimer le fossé que je ressentais toujours entre les autres et moi, ce fossé qui pouvait devenir un gouffre quand l'autre expliquait mes réactions avec ses propres filtres, me dépossédant de la légitimité à parler, taxant mes explications de « mauvaise foi » ?
Mauvaise. L'étiquette qui me parle le plus. Hors de mes cahiers et de mes livres, je m'épuise à imiter les films mais je suis une actrice qui joue mal. Suis-je autre chose qu'une guimauve qui minaude pour être acceptée ? Je déteste m'entendre répondre avec la voix sucrée que j'adopte quand je ne suis pas sûre de moi. 99 pour cent du temps. À marcher sur des œufs pour ne pas voir le regard de l'autre se décomposer, à me demander ce que j'ai encore dit ou fait.
À 18 ans, premier job étudiant, mon patron me passe un savon, devant tout le monde, toute la terrasse pleine de vacanciers buvant leur café, alors que les enfants dont je m'occupe sont derrière moi. Il crie que je ne suis qu'une petite arrogante et snob. Je baisse les yeux comme au Japon et j'attends que mon humiliation passe. Comprendre ? Ce sera après. J'ai l'habitude.
Je saurai dans l'après midi, après avoir pleuré pendant ma pause dans la voiture, que c'est parce que je ne lui avais pas dit bonjour. Et parce qu'avec mes études et mon niveau d'anglais, il pensait que je les méprisais tous, dans ce petit camping où je travaillais cet été là.
Non, ce n'était pas du mépris. J'oublie de dire bonjour comme je peux le dire trois fois en une seule journée à la même personne parce que je ne sais jamais où je me situe dans le temps. Sommes-nous hier, demain, quand la journée a-t-elle commencé, nous sommes-nous vus déjà, dans cet aujourd'hui qui a démarré avant-hier dans mon corps ? Ce jour là, je n'avais pas dit bonjour au patron. J'étais encore hier dans ma tête. Personne ne le croirait d'un individu comme moi qui, me dit-on, « parle comme un livre ».
Je suis devenue la censure permanente de moi-même. Dans la vigilance extrême et l'obséquiosité docile des phobiques de la moindre vague relationnelle. Être acceptée, le rêve, être aimée, le fantasme. Faire rire, cacher la mauvaiseté. Cacher ce monstre qui avait suscité tant de regards noirs depuis l'enfance.
Il est l'heure d'y aller. Si la réponse est négative, il faudra chercher ailleurs. Ou entériner ma défectuosité.

Elle rebouche son stylo bic, le range dans une petite trousse, fait disparaître le carnet. Elle reste longtemps au dessus de son sac, elle vérifie que tout s'y trouve en comptant jusqu'à 10. Elle se dirige lentement vers le bâtiment. Dans la salle d'attente, elle fixe les chatoiements du carrelage, ce carrelage dont elle avait dit à la psychiatre qu'il brillait. Cette dernière s'en était étonnée, elle n'avait jamais

remarqué. Elle s'était sentie regardée différemment. Et soit elle était bien autiste, soit la psychiatre était myope comme une taupe. Elle a un moment de terreur. Elle ne peut pas croire que les autres ne remarquent pas que ce linoléum pastel renferme de micro paillettes dont l'éclat change en fonction de la lumière et de l'angle avec lequel on le regarde. Non, c'est pas possible, la psychiatre est juste myope, elle va s'entendre dire qu'elle n'a rien, encore, qu'elle est juste à la ramasse, que tout ça c'est dans sa tête. Elle sent que son genou tremble. Elle change de position, elle sait que si les tremblements atteignent ses bras, c'est le début de la crise.
La psychiatre vient la chercher. Elle a reconnu son pas et n'a pas eu à se retourner mais elle doit fournir un effort surhumain pour se lever et sourire. Alors qu'elle s'assoit sur sa chaise, elle dévore le bureau du regard. Les cartes postales des collègues, les tableaux africains, les posters de prévention suicide, un numéro de téléphone écrit sur un post-it et qui a pris la poussière, un mug à message sur le bureau, l'armoire remplie de questionnaires, la fenêtre avec les lames de store cassées et ses cordelettes emmêlées, emmêlées comme les fils du téléphone fixe à droite de l'ordinateur devant elle et dont elle a envie d'enlever les noeuds. La psychiatre lui sourit. C'est la troisième fois qu'elle la voit, et elle a l'impression que cette femme la comprend. Les heures d'anamnèses développementales ont été longues et c'était la première fois qu'on lui posait autant de questions sur son comportement. Elle respire. Elle se souvient que la psychiatre s'était arrêtée à un moment sur une phrase qu'elle avait dite, qu'elle lui avait demandé de répéter, et qu'en répétant, la psychiatre l'avait notée sur son carnet avec un air entendu. Elle s'était retenue de dire : « ben quoi ? Qu'est ce que je viens de dire ? » On venait de lui demander d'imaginer une personne qui pleurait dans la rue, et on la questionnait, à son avis, pourquoi ? Elle avait répondu avec un aplomb qu'elle n'avait jamais ; « ben c'est le désespoir, évidemment, personne ne pleure dans la rue sans être désespéré ».
C'était ça que la psychiatre avait noté. Avait-elle mal répondu ? Fallait-t-il imaginer d'autres scénarii ?

La phrase arrive. Elle dit exactement : « le TSA est bien confirmé ». Après, ça continue de parler, mais elle n'écoute plus. Elle fixe les lames de stores abîmées.
« Voulez vous que je baisse les stores pour la luminosité ? »
Elle a envie de chialer. La question est douce, bienveillante. C'est la première fois qu'on se préoccupe de son confort visuel et elle a envie que le temps s'arrête. De prendre cette dame dans ses bras, de lui dire merci, de s'étouffer dans sa morve et de hurler tout ce qu'elle a retenu jusqu'à maintenant. Elle voudrait s'enfermer quelque part et ne ressortir que lorsqu'elle aurait réalisé à quel point le soulagement la transperce. Mais après avoir décliné la proposition – le bureau est déjà bien ombragé – elle entend des bribes de ce que la psychiatre lui dit. Changement d'habitudes. Dossier MDPH. Aménagements. Ça va trop vite, alors elle fixe une carte postale du Maroc punaisée à côté du numéro de téléphone.
Elle est en mode automatique, à nouveau elle se retrouve dehors. L'hôpital n'a pas changé, mais tout est différent dans l'air. Un nouveau rendez vous a été convenu, mais elle ne pourra pas s'y rendre, terrassée dans les semaines qui suivent par une fatigue de décharge qui la paralysera quelques semaines chez elle. Il aurait fallu appeler le service, mais elle angoisse au téléphone. Elle a tenté d'envoyé un mail mais elle s'est trompée d'adresse. Elle n'a jamais pu lui dire au revoir, à celle grâce à qui elle a su enfin, à 38 ans, qui elle était, derrière les étiquettes collées sur son front.
Elle s'est promis qu'un jour elle lui écrirait merci.
Et ce jour, c'est aujourd'hui.
Cet aujourd'hui qui vous remercie d'hier, Docteur G, de la part de cette patiente qui s'extasiait d'un lino chatoyant et qui grâce à vous aura un espoir pour son demain.
Ces demains, qui, comme le lino de votre service, peuvent révéler la lumière quand on penche la tête du côté de la clarté.

© Joana BONNEFOU, 2025

M comme Mots

Ces mots si importants dans notre compréhension,
Ces mots que nous utilisons tous les jours,
À bon ou à mauvais escient.

C'est ces mots que j'utilise à travers mes textes
Car exprimer par voie orale ce que je pense,
Ce que je ressens au plus profond de moi,
M'est tout simplement impossible.

Ces textes me permettent de sortir mes maux,
Me permettent d'exprimer mes ressentis.

Ces textes, imparfaits je pense,
Me permettent à moi de m'exprimer.

C'est le seul moyen en ma possession
Pour décharger ce cerveau Asperger en pleine ébullition.

Alors oui,
Je ne dis pas qu'ils sont parfaits,
Je ne dis pas que j'ai raison.

J'ai juste besoin de crier à travers ces mots
l'étendue de mes maux.
De me libérer...

© Illyana, 2025

M comme Mouvement

Avant je portais des vêtements moulants,
À présent, je ne le supporte plus.

Les soutifs push-up étaient très tentants,
Maintenant, j'ai perdu l'habitude.

Je me maquillais bien et simplement,
Aujourd'hui, mes yeux me brûlent.

Je mangeais sans toucher aux condiments
À présent, je découvre leur vertus.

Avant je travaillais jusqu'à épuisement,
Mais je sais que cela nuit au futur.

Je croyais que travailler était le plus important,
À présent, j'aspire vers d'autres buts.

Dans ma famille régnait l'absence de sentiments,
Chez moi, cela est un profond refus !

Je refusais catégoriquement tout traitement,
Je me laisse une chance, rien de plus.

Je ne créais rien de crainte de perdre du temps,
Là, j'écris et ce n'est que le début.

Je pensais être adulte comme tous ces gens,
Je réalise à quel point ils sont immatures.

Le monde est en mouvement,
Pour moi, pour toi, pour nous.

En bien, en mal, une évolution constante,
Une adaptation face au monde qui nous entoure.

© Arya KIENTZEL, 2025



© 2025 Muriel DUSSON-SALFATI

M comme Les Monstruosités

Le monstre du Viol, le monstre de la Dépression, le monstre de l'Anorexie et le monstre de la Dermatilomanie.

Enchanté mademoiselle !
On ne peut pas me faire dégager
On ne peut pas me décaper
White Spirit, javel, acétone !
Tu déconnes !
Ton rendez-vous avec Dieu a été perdu
Tu es souillée dorénavant
Plus personne ne reverra jamais ta grâce !
On t'avait dit que les petites tenues et les ruelles sombres étaient dangereuses
Mais rien à voir
Crois-tu que les Hommes n'ont pas d'imagination ?
Peu importe combien de couches tu portes, ils voudront te posséder !
Ce sont des prédateurs
En chacun d'eux, tu auras peur !
Ne te fies pas à ton instinct, il te trompera !
Ne te fies pas à ta mère, elle te ment déjà.
Tu auras beau chercher, aguicher, creuser,
Tu ne retrouveras pas ta féminité
Te voilà condamnée à l'hypervigilance !
Le prédateur pourrait être ton ami, ton conjoint ou même un membre de ta famille
Le prédateur est un monsieur ou une madame tout le monde
Personne ne te souhaitera bonne chance puisque personne n'assumera te comprendre
Je laisse ma trace en chacune des victimes
Je les torture
Je leur montre sans cesse la même scène
J'exacerbe leurs émotions
Je les emmène dans un enfer éveillé
Je les plonge dans un sommeil ou le traumatisme veille
Je vous conseille d'avoir peur de moi
De me prendre au sérieux
Et de me fuir
Parce que je prolifère
Et parce que visiblement personne n'a le cran de m'arrêter !
Je suis une monstruosité
Je suis celle du Viol.
Et je ne suis pas seule.
Enchanté mademoiselle !
Qu'est-ce que tu cherches ?
Qu'est-ce qu'il se trame ?
Non mais qu'est-ce que c'est grave !
Je suis à ta porte, je suis Dépression
Oh non ! Mais entre donc dans ma maison !
Me serviras-tu à boire et à manger ?
Ne t'en fais pas je vais te chouchouter
Vas-tu me craindre ?

Je ne le peux pas, j'ai les mains liées
Tu me suivras où que j'aille ! Jusqu'à fusionner.
Parfait ! Nous allons pouvoir commencer à glander,
À ne plus se lever,
À se négliger,
À repenser au passé,
À en venir grignoter les regrets
Les yeux clos
Les lèvres scellées
On ressent
Une courbe lourde qui descend,
Des variations et des pertes
On éteint
Toutes les lumières du cœur
Ça vibre au ralenti dans le corps
Nous ne ressentons plus que le MAL
Les batteries se vident
Les pensées se NouRRiSSent de nous
De ce trou
De plus en plus NOIR
Nous nous détournons de tout et de TOUS
Et cette vie ne compte plus.
Donc plus besoin de manger non ?
Enchanté mademoiselle !
Allez vas-y je t'en prie
Repousse la de nouveau
Tu n'as que la peau sur les os
C'est très agréable de prendre des douches n'est-ce pas ?
De te voir apparaître dans le miroir
C'est judicieux de perdre espoir
Quand tu n'es plus capable de t'accepter
C'est judicieux de prendre la poudre d'escampette
Quand les repas en communauté te font te sentir si vide
Oh pauvre petite chérie !
Ça t'épuise j'imagine de cuisiner pour cet estomac que tu ne remplis pas
Tu en as marre j'imagine, de te traîner une tronche de dégoût au quotidien,
À chaque pas qui te conduit au marché,
À chaque pas qui te mène au restaurant
À chaque pas qui te déplace vers un buffet à volonté
À chaque problème de santé qui te pousse à consulter
Où puises-tu donc toute cette force ?
Ah oui c'est vrai que parfois tu te forces !
Que tu étouffes ma voix
Que tu élabores des stratégies pour m'évincer
Mais tu as tort de croire que ce combat est simple
N'oublie pas que je suis une monstruosité
Et que je ne te laisserai jamais m'ignorer.
En plus je vais te dire un blase qui va t'interpeller
Ça te dit quelque chose la Dermatilomanie ?
Tu connais ça hein
Enchanté mademoiselle !
A quoi penses-tu ?
Une thérapie comportementale cognitive ?

Laisse-moi rire !
Pauvre princesse !
T'as vu ta gueule ?
T'as bien regardé le reste de ton corps ?
Abandonne-toi
Arrête
Ça sert à rien de mettre de la crème, ça reviendra.
Tu peux pas t'en empêcher !
Même quand tu dors, tu te grattes, tu te tritures en regardant des films...
À n'importe quelle occaz en fait hein
Même devant les gens tu te gênes plus !
Et tu t'imagines pouvoir retrouver une peau de rêve !
Que crois-tu pouvoir faire ?
Ah oui c'est vrai tu es autiste
Hahahahha
Les monstruosités sont comprises dans le pack
Désolé.

© Tatiana KAZAKOVA, 2025

Note de l'auteure : Dans ce deuxième texte, ce que je nomme monstruosité ou monstre fait référence à des comorbidités associées à l'autisme, dans le cas de la dépression, de l'anorexie et de la dermatilomanie. Pour ce qui est du viol, cela s'explique par le fait que les femmes autistes sont plus vulnérables aux agressions sexuelles en raison de leur manque de compréhension des intentions d'autrui. Ces quatre monstres sont les miens. Je précise qu'ils ne sont évidemment pas les mêmes chez toutes les personnes autistes.

Je voulais devenir comme eux et apaiser les souffrances des autres. Mais avec le temps, je me suis retrouvée de l'autre côté du miroir.
Trouble du Spectre de l'Autisme, Dépression, Trouble Anxieux Généralisé, Trouble du Comportement Alimentaire.
Je fais au mieux pour garder le cap.
Mais évidemment, s'il m'arrive quoi que ce soit, personne ne le voit.

Un jour, j'ai eu un accident de voiture parce que je me suis endormie au volant. Les airbags ont explosé. Confuse avec des douleurs aux jambes, on m'envoie aux urgences pour m'examiner. Lorsque je me suis assise sur le brancard, une infirmière m'a ordonné de me lever et d'aller en salle d'attente. Mais est-ce que mes jambes me soutiendront ? Ne risquerai-je pas d'aggraver mes blessures ?

À 6 ans, on m'avait poussée à la récréation. J'ai cru que c'était un bobo comme un autre. Dix jours plus tard, j'étais incapable de tenir un bol. Diagnostic : fracture du cubitus. Ma douleur était supportable, rien ne me disait que c'était plus grave que d'habitude.
C'est le souvenir qui m'est venu à l'esprit lorsque je me suis mise sur mes deux jambes pour aller à la salle d'attente des urgences.

Après des heures d'attente, c'est enfin mon tour. Je marche normalement, je ne grimace pas de douleur. Je montre où j'ai mal. Le médecin n'a ni demandé de radio ni même demandé de me déshabiller pour m'ausculter. Je suis repartie avec un arrêt de travail et la peur au ventre qu'on ait raté quelque chose.

Mon autisme fait que je peux mettre ma douleur de côté. J'ai souffert de céphalée chronique pendant des mois sans que personne ne le sache. J'avais une hypertension artérielle tellement ma douleur était intense. Même le corps médical, ne sachant expliquer ma douleur, me culpabilisait. J'ai fini par voir une psychiatre pour me mettre sous antidépresseur tellement cela minait mon moral. Heureusement, elle n'avait pas lâché l'affaire et m'a offert un diagnostic.

Avec le temps, j'ai appris à décortiquer le fonctionnement de mon corps. J'ai appris à différencier les douleurs que je peux gérer moi-même et celles qui sortent de l'ordinaire desquelles je devrais m'inquiéter. Encore une fois, l'autisme et l'anxiété font que pour le corps médical : "Tout est dans ma tête".
Admettons. Mais est-ce que cela signifie que je ne mérite aucune attention ? Si j'avais une tumeur cérébrale, cela aurait été dans ma tête aussi, pourtant ce n'est clairement pas le même traitement ni la même attention ! À quand le moment où on cesse de croire que les troubles psychiques ne sont pas dangereux et dépendent de notre volonté ?

En ce moment, je creuse sur certains phénomènes de mon corps. Par exemple, j'ai réalisé que j'ai un syndrome des ovaires polykistiques qui amplifie la fatigue, me fait fortement saigner et m'anémie. En ce moment, je dois creuser la piste de la maladie d'Hashimoto qui provoque aussi la fatigue, la phase dépressive et des prises de poids. Serait-ce de la paranoïa ? Suis-je hypocondriaque ?
Je ne sais pas, je sais juste que c'est facile de ne plus réfléchir à autre chose et de tout mettre dans les mêmes paniers "Dépression" et "Anxiété".

Je n'étais pas convaincue d'avoir une SOPK, je ne suis pas convaincue d'avoir la maladie de Hashimoto. J'ai juste voulu comprendre pourquoi je saignais au point de m'affaiblir en une journée et, avec une prise de sang et une échographie, la réponse était évidente. J'écoute juste ma maman qui a la maladie d'Hashimoto, diagnostiquée après des années d'errance où les médecins lui reprochaient de regretter d'avoir des enfants. J'écoute juste ma maman et mes amies qui me disent de faire attention, qu'elles voient beaucoup de points communs.

Mesdames, Messieurs et toutes les étoiles entre les deux, je sais que certains me jugeront, certains diront que j'en fais trop. Or, j'ai juste conscience du comportement des autres envers moi. Je veux juste mettre mes chances de mon côté pour être en bonne santé. C'est important de se poser des questions, c'est important d'avoir plusieurs points de vue, c'est important de ne pas porter de jugement.
J'écris tout cela car j'aimerais comprendre pourquoi cela se passe comme ça ? Pourquoi j'ai l'impression qu'on ne m'écoute pas ? Pourquoi j'ai l'impression de traverser un *no man's land* dès que je m'apprête à consulter un médecin ?
Cela demande réflexion, vous ne trouvez pas ?

D'ailleurs, est-ce que vous savez que les personnes autistes sont plus sensibles aux drogues, créant ainsi de forte dépendances ? Est-ce que vous savez que nos neurorécepteurs sont moins sensibles à la mélatonine créant ainsi des troubles du sommeil ? D'ailleurs, savez-vous que certaines personnes autistes ne ressentent pas la douleur ou "éliminent la sensation de douleur" dans leur tête ?
Normal, ce ne sont pas les médecins qui nous le disent. J'ai juste fait des recherches intenses durant une période où l'autisme était mon intérêt spécifique. Mon point de vue s'en trouve bien changé ! Mais eux n'ont pas changé. C'est à moi de toujours les informer, les éduquer et supporter leur regard comme si j'étais une bête curieuse.
Quand est-ce qu'on se remet en question ? Quand est-ce qu'on devient plus inclusifs ?

© Arya KIENTZEL, 2025



© Ginette, 2025, The blue key to quiet the chaos

M comme Mascarade

Hiver se joue de moi, je le sens. Il est nonchalamment affalé sur son siège, une jambe sur l'autre dans une posture d'indifférence calculée. Je devine le sourire qui plisse ses traits sous son masque. Je le connais bien, ce sourire arrogant. J'ai appris à le détester. Il écoute distraitement le minaudage de Solstice ; je suis sûr qu'il ne fait cela que pour mieux m'énerver.

Comme moi, il doit se douter que, bien qu'elle semble prendre plaisir à nous voir rivaliser de charmes pour nous l'approprier, elle n'appartient qu'à elle-même et n'a pas l'intention que cela change. Au contraire, je dirais plutôt qu'elle attend patiemment qu'un des Masques soit libre. Si elle peut précipiter l'évènement, elle ne s'en plaindra pas.

Je les observe et ne peux m'empêcher d'être jaloux. Elle le sait et en joue. Je suis tellement obnubilé par leur petit jeu que je ne remarque presque pas un petit détail. Les doigts d'Hiver bougent, ils tapotent les accoudoirs de son siège en une petite danse nerveuse. Bien. Il doit être en train d'utiliser sa magie. Me revoilà en terrain connu. J'inspecte mes défenses et me laisse moi aussi aller à un tic fébrile.

Tout le monde me semble étrange, cette nuit. Décalé, pas à sa place. Jusqu'à Hiver qui a abandonné son apparence de vieillard aussi robuste que trapu au profit d'une enveloppe chétive et qui, loin de marmonner dans son coin sur les usages du temps jadis, échange des plaisanteries et des oeillades.

"On a coutume de dire qu'Hiver est toujours trop long... En revanche, Été est toujours trop court !" dit-il à la cantonnade, en appuyant ses paroles d'un clin d'oeil égrillard qui ne laisse aucun doute sur les sous-entendus.

J'hésite entre la colère et l'étonnement. Qu'il ose insulter ma virilité devant tous, voilà qui n'étonne pas que moi. Autour de nous, les autres écarquillent tant les yeux qu'on pourrait les croire figés, victimes d'un sort d'hébétude. Puis ils éclatent de rire. Tous. Le rouge de l'humiliation me monte aux joues. Mais il ne s'arrête pas là, le cuistre:

" Été, Hiver... Les deux compères de toutes les chansons d'enfants à travers tout le pays. Rivaux en amour, égaux... tous les jours ? Non, très laid. Égaux sans détour ! Rivaux en amour, égaux sans détour, inégaux en atours..."

" Ça suffit ! Tes vers de mirliton n'amusent que toi !"

" Tu ne t'es jamais demandé, mon cher, pourquoi on nous décrit toujours comme deux forces opposées mais pourtant très proches ?"

J'essaie de répondre, mais il ne m'en laisse pas le temps, il semblerait qu'on soit partis pour un soliloque de plus.

" Nous représentons les deux facettes de toute chose. Le chaud, le froid. Plus, moins. Petit, grand. Beau... Laid ! Comme nous sommes leurs dieux, ces braves gueux stigmatisent sur nous leur besoin d'équilibre. Il est même possible que ce soit une des principales raisons pour que nous nous tirions la bourre. Hélas, mon pauvre ami ! Nous qui sommes au faîte du pouvoir, il semblerait que nous n'en soyions que plus asservis par les aspirations projÉtées sur nous ! Nous ne sommes pas victimes l'un de l'autre, mais bel et bien de la société."

Je dois avouer que son babil commence à m'énerver plus que de raison. Ce n'est pas tant le fait qu'Été le joyeux luron se fasse rabattre son caquet par le si sérieux Hiver qui me met hors de moi, c'est la réaction des autres. Ils rient. Même Solstice. Il se pavane en la tenant par le bras, la prenant à témoin de la moindre de ses pitreries.

"Tout ceci est fort drôle, mais je crois me rappeler que nous ne sommes pas à une réception mondaine."

C'est Automne qui vient de parler, la voix de la raison comme toujours. Si nous autres pouvons être imprévisibles, au moins avec Automne on sait à quoi s'attendre : prévoyance, logique, sérieux.

"Pardon, ma chère. Je ne faisais que me détendre un peu avant l'ennui."

"Ces réunions que tu trouves si ennuyeuses nous permettent de rester à notre place depuis des décennies... Voire plus, pour certains. Je ne vais quand même pas devoir expliquer à chaque fois qu'il est important, voire vital, que, bien que les relations entre nos provinces ne soient pas toujours des plus pacifiques, nous conservions un front uni devant l'adversité. Nous avons beau être des dieux, les menaces existent quand même. Qu'elles viennent de l'extérieur comme de l'intérieur."

"Justement, j'ai de graves nouvelles de l'Empire..."

"Elles attendront. Procédons par ordre, veux-tu ? D'abord les affaires internes."

Je dois avouer que pour une fois, je suis plutôt d'accord avec lui. Chacun donne des nouvelles de sa province : le clergé se porte bien, il gère correctement le territoire et les esprits.

Partout, il a effectué avec succès les mêmes tâches. Le peuple paie plus facilement l'impôt s'il sait qu'un dieu le punira en cas de refus.

Forcément, il reste toujours quelques rebelles, des esprits libres autoproclamés qui sont suffisamment intelligents pour entraîner les autres dans leur folie, mais en général on les intègre au clergé avec la promesse d'un confort matériel digne de leurs rêves. Et les autres.... C'est pour ça qu'on a inventé l'hérésie, non ?

Régulièrement, on a aussi des problèmes avec les inventeurs et les mages autodidactes. On a beau maintenir la populace dans l'ignorance la plus crasse, à chaque génération, certains arrivent à découvrir nombre de choses par eux-mêmes et ce faisant, s'écartent de notre dogme, allant jusqu'à le menacer. Avec ceux-là, on ne plaisante pas. Soit on les place près de nous, là où on peut les surveiller en personne, soit on les brûle. Le peuple aime le spectacle, ce qui nous fait une occasion de soigner notre popularité.

Nous sommes en train d'énumérer les problèmes résolus quand tout d'un coup se met à retentir un vacarme effroyable. Sur ces entrefaites surgit un énergumène en haillons qui arrive dans la salle en courant, la moitié de la garde au train. Il a l'air de tenir un coffret à bout de bras. À la tête qu'il fait en nous voyant, je comprends que nous sommes sa cible.

Sans sourciller, j'incante intérieurement pour le brûler sur place. Les autres, voyant que je prends les choses en main, ne s'en inquiètent pas outre mesure. Mais au lieu de dégager la chaleur d'un volcan, mon sort n'est qu'un ridicule brasier qui se retrouve dévié sur les gardes qui le poursuivent. Ils brûlent dans l'instant, ce qui me rassure. La chaleur est tout de même ma spécialité!

Mais Automne n'a pas baissé sa garde. Une rafale de vent coupant s'abat sur l'intrus, qui le dévie sur Hiver, lequel ne s'y attendait pas, coupant en deux son Masque.

"Les Masques du Temps ont vécu ! Mort aux faux dieux ! Par votre mort, je réclame ma liberté.. notre liberté ! Mages maudits ! Usurpeurs.... heu, usurpateurs ! Vous qui prétendez régner sur ce pays n'en êtes que les parasites !"

Ça a trop l'air d'un discours répété et mal appris par cœur pour être autre chose. Mais pas le temps de m’appesantir là-dessus, si on ne fait pas attention il pourrait bien nous avoir. Heureusement tout le monde a pris conscience de la menace et maintenant il doit faire face à une tempête d'éléments. Qui n'a pas tant l'air de l'inquiéter plus que ça.

J'ai une idée : si on l'attaque de tous les côtés, ça pourrait passer. Je me retourne pour le dire aux autres, et je m'arrête d'incanter quand je vois mon visage sur le corps d'Hiver.

"Bon sang, Hiver !" lâche Automne. Elle aussi a remarqué et semble encore moins apprécier que moi la plaisanterie à un moment pareil. Il sera temps de régler ça après. Je reprends mon incantation et

en même temps, je leur explique mon idée. Ça marche : de plusieurs côtés, il est mis en pièces avant d'avoir pu organiser une défense.

"Comment cela a-t-il pu arriver ? C'est inacceptable !" Automne est furieuse et je la comprends. Un instant, j'ai eu peur pour ma vie.

Elle continue: "Nous sommes la tête de ce pays. Si nous ne sommes même pas en sécurité ici, ni même capable de nous défendre correctement, comment peut-on se prétendre des dieux ?"

"Mais on s'en est sortis, non ?" C'est Printemps qui vient de parler, assez timidement, d'ailleurs. La pauvre, on dirait qu'elle a toujours du mal à se faire à ses responsabilités. À l'époque, on avait trouvé que c'était une bonne idée de donner le Masque à quelqu'un de malléable, pour éviter de réitérer la catastrophe causée par son prédécesseur. C'était bien une des seules fois où on avait été d'accord, avec Hiver, d'ailleurs.

"De peu. De très peu !", se voit-elle répondre par Automne.

Je demande: "Mais qui pourrait bien organiser et presque réussir notre meurtre ? Je croyais que les nouvelles de toutes les provinces étaient bonnes."

"Pas tout à fait, et on y venait. Je crois que nous avons les débuts d'une insurrection sur les bras.

Rien qu'on ne sache gérer, mais quelque chose m'inquiète.", répond Automne, qui a l'air un peu plus calme.

Je ne peux qu'être d'accord: "Moi aussi. Déjà comment ont-ils pu préparer une telle opération sous notre nez ? Ensuite, ce qu'il a dit m'avait l'air un peu trop construit, comme s'il répétait un discours ou... je ne sais pas, un manifeste. Ce ne sont pas nos paysans qui vont utiliser des mots aussi compliqués. Pas malgré l'ignorance dans laquelle nos prêtres les maintiennent. Et surtout, qu'est-ce que c'est que cette saloperie de coffret ?"

"Tu as tout dit. Ils m'ont l'air assez bien organisés pour des pouilleux. Trop même." Nous enchaînons les phrases au tac au tac, Automne et moi; c'est comme si nous étions accordés l'un à l'autre.

"C'est aussi ce que je pense. A mon avis, ça sent l'Empire à plein nez."

"Ils auraient infiltré le pays ?", tente timidement Printemps.

"Ne fais pas l'idiote, Printemps. Ça fait des années qu'ils l'ont infiltré et qu'on ne les laisse apprendre que ce qu'on veut qu'ils sachent. Mais jusque-là, nous étions au courant du moindre de leurs faits et gestes chez nous."

Printemps, échaudée par la rebuffade, se tient silencieuse.

"Or, là, il semblerait qu'ils soient arrivés à nous cacher une opération de cette ampleur."

"Sans toutefois arriver à collecter des informations fiables, au vu de ce qu'il a fait en arrachant le masque."

"Une sacré bonne idée, que tu as eue là, de leur faire croire que notre pouvoir venait des Masques."

"Comme toujours avec mes idées, non ?"

"Sauf pour notre nom. Les Masques du Temps, ce n'est pas ce qu'on pourrait qualifier de plus adapté."

"Tu aurais préféré les Masques de la Météo ? Les Masques des Quatre Saisons? Tu étais là à l'époque, je pense que tu te rappelles qu'on ne voulait pas être confondus avec des maraîchers."

Ce n'est pas moi qui étais là avec Automne lors de la création de notre groupe, c'était Hiver. Hiver qui n'a pas cessé de sourire sous son masque depuis tout à l'heure. Lui, il prépare quelque chose.

"Au cas où tu l'aurais oublié..."

"Ce coffret représente la plus grande menace que nous ayons connue, me coupe Hiver. Quand vous aurez fini de vous congratuler l'un l'autre, je pourrais peut-être vous faire part de mes nouvelles concernant l'Empire. À moins que vous préfériez que nous vous laissions un peu d'intimité..."

"Bien. Parle alors !" lui répond sèchement Automne.

Ils ont développé un nouveau genre de magie, annonce-t-il sans ambages. Vous voyez le principe des sorts-viteurs ? Laissez-moi expliquer, ne serait-ce que pour Printemps. Des petites créatures abstraites, faites de magie, auxquelles on donne des ordres simples ? Et bien ils ont eu l'idée de les enfermer dans une grande pièce, et de les faire travailler de concert, chacun effectuant une tâche spécifique, toute petite partie d'un tout. Au début, les résultats se hissaient à peine à la cheville des capacités d'un mage moyen. C'est là qu'ils ont eu LA vraie idée, l'inspiration géniale !"

Comment connaît-il tout ça sur l'ennemi ? Son réseau d'espions serait-il si étendu ? Et serait-ce de l'admiration que je sens pointer dans sa voix ? Il nous regarde tous les un après les autres pour voir notre réaction, en s'arrêtant plus longtemps sur Solstice. Une fois qu'il est sûr d'avoir capté notre attention, il reprend.

"Ils ont ordonné à leurs groupes de sorts-viteurs de fabriquer d'autres groupes de sorts-viteurs, encore plus spécialisés, plus petits, plus performants. Et ça a marché! Ils ont donc continué et ordonné à la seconde génération d'en produire une autre selon les mêmes critères. Et ainsi de suite.

Si les premières générations prenaient autant de place qu'un grand hall, maintenant ils arrivent à des résultats comme ce coffret. Le seul problème reste le temps que prend la création de chaque nouvelle génération. Mais les résultats sont déjà époustouflants, n'est-ce pas? Qu'un simple gueux comme lui puisse nous tenir tête, nous mettre en danger..."

Il en sait trop pour ne pas être impliqué. Un espion au sein du groupe ? Son assurance et son arrogance si inhabituelles prennent soudain sens à mes yeux. Tout de même, de la part d'Hiver, si conservateur, ça me chiffonne. Qu'un des fondateurs jette son rêve aux orties... Surtout que l'Empire ne nous a jamais pardonné la destitution des Anciens Dieux. Leur arrangement doit avoir un rapport avec notre rivalité. Il me considèrerait comme une menace plus conséquente que l'Empire ? Au point de briser un tabou qu'il a lui-même instauré ?

Automne ne l'entend pas de cette oreille, en tout cas : "Tu te rends compte que cela s'apparente à de la technologie? Cette chose que tu couvres d'éloges, c'est une sorte de machine, non ?"

"En quelque sorte... En quelques sorts..." Et il ponctue avec un clin d'œil, malgré la gravité de la situation.

"Alors nous devons nous en débarrasser et en détruire tous les exemplaires."

"Mais c'est notre seule chance de victoire ! Réfléchissez, en utilisant leur armes contre eux, on peut les asservir très vite. Ils n'ont pas notre maîtrise de la magie. Ils ne sont pas des dieux ! Ne nous condamnez pas à l'oubli pour une règle stupide !"

Les choses s'emballent, j'ai l'air d'être le seul à saisir l'imminence du danger. Si il décide de frapper, personne à part moi ne sera assez réactif pour s'en sortir. Et tout nouveau Masque serait un agent de l'Empire en puissance, je m'en doute. C'est donc comme ça qu'ils veulent avoir raison de nous ? En douceur, en nous remplaçant ?

Je m'excuse et sors pendant qu'ils continuent de s'écharper. Une fois seul, je convoque mon sort-viteur le plus puissant. Les yeux fermés, je visualise la Ligne. Elle est bleue. Bien. Je m'accroche à la couleur pour la faire grandir encore et encore... Jusqu'à ce qu'elle semble s'étendre à l'infini. C'est bon, il est là, il écoute. Comme je m'attarde un peu dans mes réflexions, il commence à s'impatienter.

"Action ?"

"Action : tuer."

"Cible ?"

"Cible: HIVER."

"Confirmez, maître"

"Action : confirmer ordre précédent"

"Êtes-vous sûr ?"

"OUI"

Lorsque je reviens, la discussion en est toujours au même point. Automne n'en finit pas de

vitupérer contre Hiver, Printemps regarde tout les yeux écarquillés, et Solstice... Elle se tient en retrait, dans l'expectative. Se pourrait-il qu'elle soit elle aussi impliquée ? Voilà pourquoi elle était si proche de lui toute la soirée : elle a enfin entrevu une chance de devenir un Masque. Mais Hiver exulte, comme s'il avait encore un as dans sa manche.

"Avant de condamner tout notre futur, regardez ce qu'il est possible de faire !"

Il déboutonne sa veste, enlève son collier et nous le montre : à la chaîne est accrochée une toute petite boite.

"Ceci... Ceci est la toute dernière génération ! Et ses usages sont absolument fabuleux ! Jugez donc !"

C'est le moment. Il va frapper. Il faut que je prenne les devants. Je me concentre tant que les mains m'en tremblent. Je jette un coup d'œil: il tient la minuscule boite devant lui, en extase. La ligne... Elle m'échappe, elle se fait courbe, volute, rond, rosace. Je respire un grand coup et réessaie.

Elle est là. Bleue. Pure. Paisible. Infinie. Je lance l'ordre de mort.

"Et voilà !"

J'ouvre les yeux. Et je le vois me regarder, hilare.

Mes forces me quittent. C'est comme si par mes pieds s'écoulait toute ma force vitale.

"Cette soirée a certes été mouvementée, mais pour une personne elle a été tout à fait particulière."

Il m'a contré ? M'a renvoyé mon sort ? Non. Ce n'est pas ça. "Été!" je croasse.

"En effet, toute la soirée, ce bon vieil Hiver a cru être moi. Le niveau de pouvoir requis pour berner tous les sens et la mémoire d'un mage de sa trempe est contenu dans cette petite boite. Pas mal, non ?"

Toutes les incohérences, les sensations étranges de la soirée s'éclaircissent. Été contrôle la chaleur. Moi, le froid. C'est moi qu'Automne rappelait à l'ordre pendant l'attaque. Moi qui ai fondé le groupe avec Automne. Moi qui... Moi qui étais la cible de mon sort. Moi, Hiver.

Alors que la conscience commence à me quitter, je pense que cette fois, l'Empire a gagné. Été lui est dévoué, Solstice est devouée a Été, Printemps ne sert à rien. Automne ? Elle pourrait résister, me sauver !

"Aut..."

Mais mon appel finit en gargouillis. Le sol me tend les bras. J'entrevois encore une fois la

Ligne, puis elle s'étiole et meurt.

Hiver n'est plus, vive Hiver !

© Florentin CUSOL 2014



N comme Nuance

Un jour, ma psy a dit :
"Tu vois tout en noir et blanc.
Alors que, dans la vie
Il n'y a pas que gentil et méchant".

Pour les gens, c'est plus fou !
Ce n'est pas : "J'aime bien ou pas"
Le plus souvent, je m'en fous
Ni plus ni moins, ça ne change pas.

Le monde est en nuances,
Chaque acte a son contexte.
Ainsi, pour chaque dissonance,
Ce sera servi comme prétexte.

On apprend sagement la leçon,
Pourtant le monde l'oublie.
Il est facile d'être vu comme un con,
On ne hait pas sans être groupie.

On apprend sagement la maxime.
Et on tolère tous les puissants,
Qui, à tour de bras, assassinent
Pour prouver d'être le plus grand.

© Arya KIENTZEL, 2025

N comme Nul

En dépit des critiques que j'ai pu essuyer, je persiste à affirmer que le monde tel que nous le connaissons, l'univers tout entier, n'est pas le fruit d'un labeur créatif acharné de la part des dieux, mais bien le résultat du développement d'une équation mathématique. L'univers est égal à 0. C'est ainsi. Puisque 0 = 1 – 1, ou plutôt devrais-je écrire 0 = 1 + (- 1), pour éviter toute confusion quant à la nature du 1 de la soustraction, qui n'est pas le même que le premier. Il en est le contraire ; non l'ennemi, mais le pendant, le frère, celui par lequel il existe, et celui dont il dépend pour exister. Si l'on venait à réussir l'impossible et à supprimer l'un des deux, le sacro-saint 0 n'existerait plus et l'univers tout entier tremblerait sur ses bases. Ce qui en découle est aussi évident que fondamental : à toute force dans le monde correspond une force opposée, à tout être un antagoniste, à toute matière une antimatière, à tout vent un vent contraire, et caetera. Mais qui ne s'opposerait que par nature, sans réelle intention d'annihiler l'autre. Tout comme le voyage est souvent plus intéressant que la destination, le combat acharné qu'ils se livrent est une fin en soi.

© Florentin CUSOL 2025

N comme Normopathes

Tout à inventer par absence de réflecteurs. Le miroir, ce nombril de l'extase perché dans la tour de contrôle des factures normopathes, ne réfléchit rien dans la mienne.

Babouillec, Voyage au centre d'un cerveau d'autiste

Les **nano plastiques** me rongent
Mon cerveau hérité d'éponge
Me tortille en protozoaire*
Je me sens UNICELLULAIRE
Je veux retourner chez les miens
Mes **ancêtres** du Cambrien**
L'extinction a scellé d'avance
L'EXPLOSION de vie et de SENS
À défaut ce n'est pas plus mal
Chez mes **aïeux** Neandertal***
C'est mon **4%** qui braille
Sur une flûte en os de caille
Sur un tambour un lithophone
Qui HURLE à devenir aphone
Une part de moi fossilise
Une autre piétine et s'enlise
Devient rouage d'automate
Dans le monde des **normopathes**

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

* Organisme animal, unicellulaire, avec noyau, sans chlorophylle, primitif par rapport aux animaux pluricellulaires. Un protozoaire est un membre de l'embranchement du règne animal des Protista (ou Protistes), comprenant des animaux à une seule cellule. (source : Wikipedia)

** Le Cambrien, qui s'étend de −538,8 ± 0,2 à −485,4 ± 1,9 millions d'années, est la première, et la plus ancienne, des six périodes géologiques du Paléozoïque. Le Cambrien marque l'histoire de la vie par l'apparition et la multiplication, sur les fonds marins, de très nombreuses espèces de vers, coquillages, crustacés, mollusques mais aussi de groupes d'animaux disparus depuis, comme les trilobites et les radiodontes. (sources : MNHN, Wikipedia)

*** L'Homme de Néandertal (Homo neanderthalensis), est une espèce éteinte du genre Homo, qui a vécu en Europe, au Moyen-Orient et en Asie centrale, jusqu'à environ 30 000 ans avant le présent. Selon une étude génétique publiée en 2016, il partage avec l'Homme de Denisova un ancêtre commun remontant à environ 450 000 ans. Cet ancêtre partage lui-même avec Homo sapiens un ancêtre commun remontant à environ 660 000 ans. Les plus anciens Néandertaliens fossiles reconnus comme tels sont ceux de la Sima de los Huesos (sierra d'Atapuerca, Espagne), datés de 430 000 ans. En 2010, le séquençage de 63 % du génome de Néandertal effectué par une équipe de l'Institut Max-Planck d'anthropologie évolutionniste coordonnée par Svante Pääbo, montre que 1 à 4 % du génome des Homo sapiens non africains provient des Néandertaliens. (source : Wikipédia)


A.D.

N comme Lire dans mes Nuages

Je regarde ce qui m'entoure en 180°
J'écoute tout, à portée de mes oreilles et je n'oublie rien. Absolument rien ni personne.
Tout me touche. Et me traverse.
Aucun mot n'est choisi au hasard.
Mais je ne me lie pas facilement avec les gens.
Il m'en faut beaucoup pour apprécier quelqu'un.
Et j'oublie pourquoi j'aime quelqu'un si je n'ai plus de nouvelles.
Cela comporte un certain avantage pour les ruptures amoureuses. Je m'en remets vite, sauf si des traumas y sont associés.
Mais c'est un énorme désavantage pour les amitiés et pour les personnes de ma famille.
Eux ne le ressentent pas comme moi évidemment. Eux n'en souffrent pas.
Mais moi je me désintéresse d'eux si ils me laissent de côté.
Écrivain c'est ce que je suis au plus profond de moi, depuis que je sais lire.
C'est moi tout entière.
Lire dans mes nuages
C'est me voir toute entière
Lire dans mes nuages
C'est me satisfaire
Nous ne serons jamais amis, amoureux ou en véritable connexion familiale, si vous ne me lisez pas.
Me lire
C'est pour moi un acte tellement fort
Je ne sais pas comment l'expliquer
Me lire
C'est comme me dire : je sais qui tu es vraiment !
Beaucoup de personnes ne me lisent pas, ou pas vraiment. Pas comme je le veux. Je ne le sens pas.
Si on ne me voit pas, j'ai énormément de mal à l'accepter.
Me lire
C'est essentiel pour que je croie en votre amour
Ce n’est pas négociable
C'est juste la clé qui ouvre tout chez moi.
Je ne peux pas oublier quelqu'un qui m'a lue.
Quelqu'un qui continue de me lire.
J'aime à penser que nous sommes tous liés.
Le ressentez-vous ?
Vous qui me lisez ?
Je pense à vous.
Comment allez-vous me trouver ?

© Tatiana KAZAKOVA, 2025

Note de l’auteure : en tant qu'écrivain j'aime connaître les différents points de vue qui entrent en ligne de compte dans les sentiments, dans les prises de décisions, dans les faits et les pensées...

N comme Naïveté sociale

Notre naïveté sociale,
Notre masquage sans répit…
Sous couvert d'arbres de forêt
Combien de prédateurs tapis ?

Et cachés dans la jungle urbaine,
Ou celle des réseaux du Net
Notre naïveté sociale
Peut faire avaler leurs sornettes.

O fille ! O soeur ! Sois à l'écoute
De la voix de ton intuition :
Quand tu avances sur ta route,
Fais attention ! Fais attention !

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

N comme Naïveté

Pourquoi être méchant envers les autres ?
Pourquoi ne sont-ils pas des "Nôtres"?

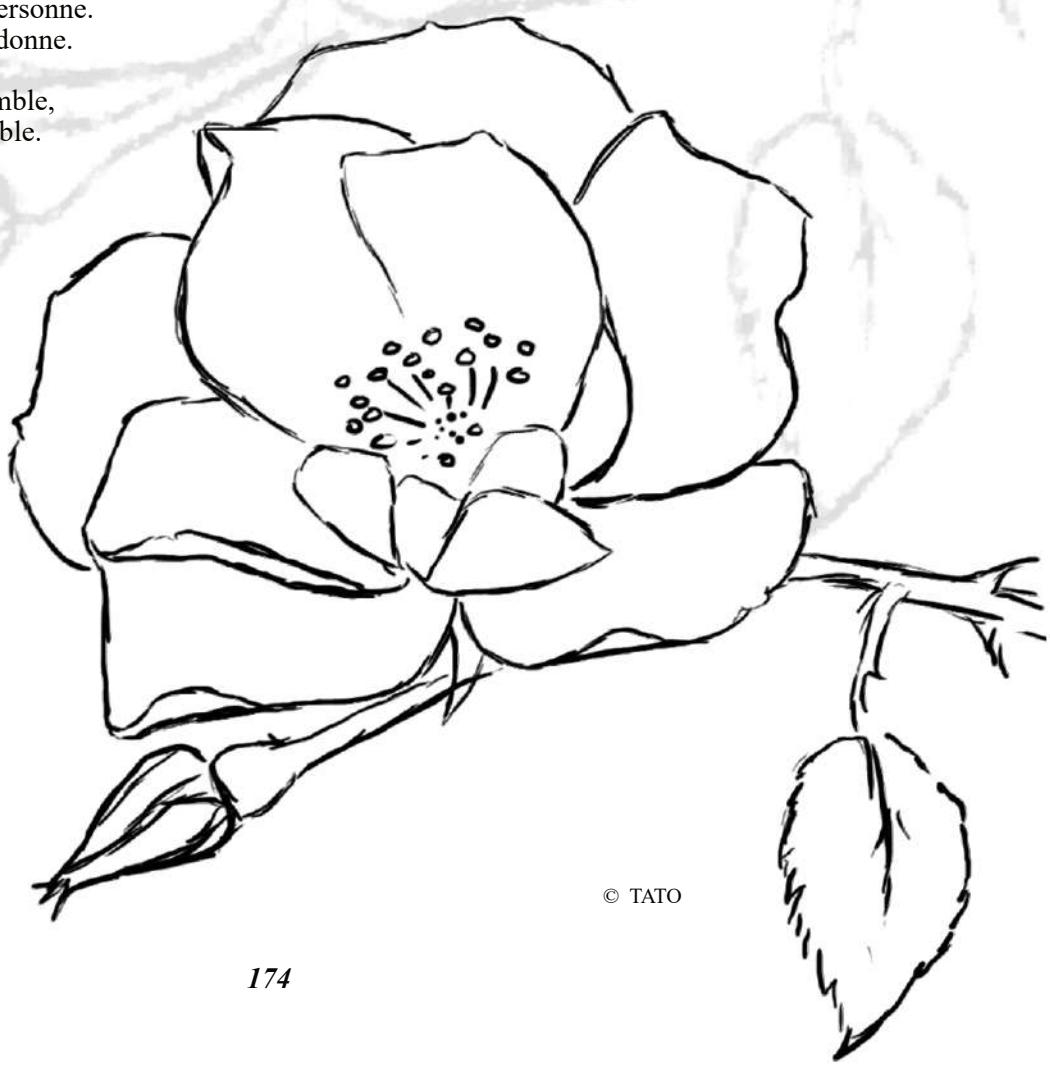
Sont-ils si différents?
Est-ce si gênant ?

Devrait-on avoir la même vie ?
Devraient-ils vivre ma vie ?

Je ne la recommanderais à personne.
Pourtant, jamais je ne l'abandonne.

Peu importe à quoi on ressemble,
Du moment que l'on s'assemble.

© Arya KIENTZEL, 2025



© TATO

N comme Narcisse perverti

Tu écumes les bars comme il écorche ton âme,
Ce maléfique rongeur des sangs, perfuse sa bile,
Distille son aigreur. Il n'est plus
Qu'huile essentielle vampirique.
Vide d'humeurs, il lui faut ramper ou faire ramper.
La reptation très peu pour lui,
Il est déjà à son goût bien trop proche d'un sol brûlant.
Seul salut ton abandon inconditionné, seul miroir ton incroyable lumière.
Tu as brillé pour lui. Si fort.
Prisée, brisée au gré de ses vices.
Ton corps lesté de brimades, entouré de nuits Vantablack, une pâle Lune hallucinée comme repère, il t'a fait sienne.
L'oubli est calculé. La maigre lueur qui te fascine et te guide désormais n'est que le lointain écho des mille soleils que tu eusses rayonnés.
Déjà loin, en quête d'une nouvelle étoile à usurper, il brillera encore.
Ton dernier souffle pour ses braises.

© Amélie PATOUILLER, 2022



© Ginette, 2025, Life in blue

N comme Narcisse

Il était un petit navire, (bis)
Qui n'avait ja-ja-jamais navigué, (bis)
Ohé! Ohé!
Il était un petit navire, comptine

On ne peut aider quelqu'un qu'à la condition qu'il cherche de l'aide et se sache en état de détresse. Or la plupart des parents qui maltraitent gravement leurs enfants ne sont guère conscients de leur détresse. Ils n'éprouvent pas non plus de culpabilité, parce qu'ils n'ont connu que des traitements analogues dans leur enfance et qu'ils ont appris à considérer cela comme juste.

Alice Miller, La connaissance interdite

Il n'est pas vrai que le mal, la destruction, la perversion fassent nécessairement partie de l'existence humaine, même si on le répète sans arrêt. Mais il est vrai que le mal se reproduit sans cesse et qu'il engendre pour des millions d'êtres humains un océan de souffrance qui pourrait aussi être évité. Lorsque sera levée l'ignorance résultant des refoulements de l'enfance et que l'humanité sera réveillée, cette production du mal pourra s'interrompre.

Alice Miller, La connaissance interdite

Et voilà, une fois de plus j'essaie de la comprendre. Quand vais-je enfin arrêter, cesser de me faire la psychologue de ma mère ? Je la cherche, je veux la comprendre et venir à son secours. Mais c'est peine perdue. Elle ne veut pas qu'on l'aide, elle ne veut pas qu'on touche à sa cuirasse, elle semble n'avoir besoin que de pouvoir.

Alice Miller, Notre corps ne ment jamais

Il était un très beau narcisse
Il était un très beau narcisse
Qui grandissait
Tout seul dans son pré vert
Qui grandissait
En adulte pervers
Ohé! Ohé!

Très efficient dans son travail
Il collectionnait les médailles
Collectionnait
Prestiges et pouvoir
Détruisant ce
Qu'il ne pouvait avoir
Ohé! Ohé!

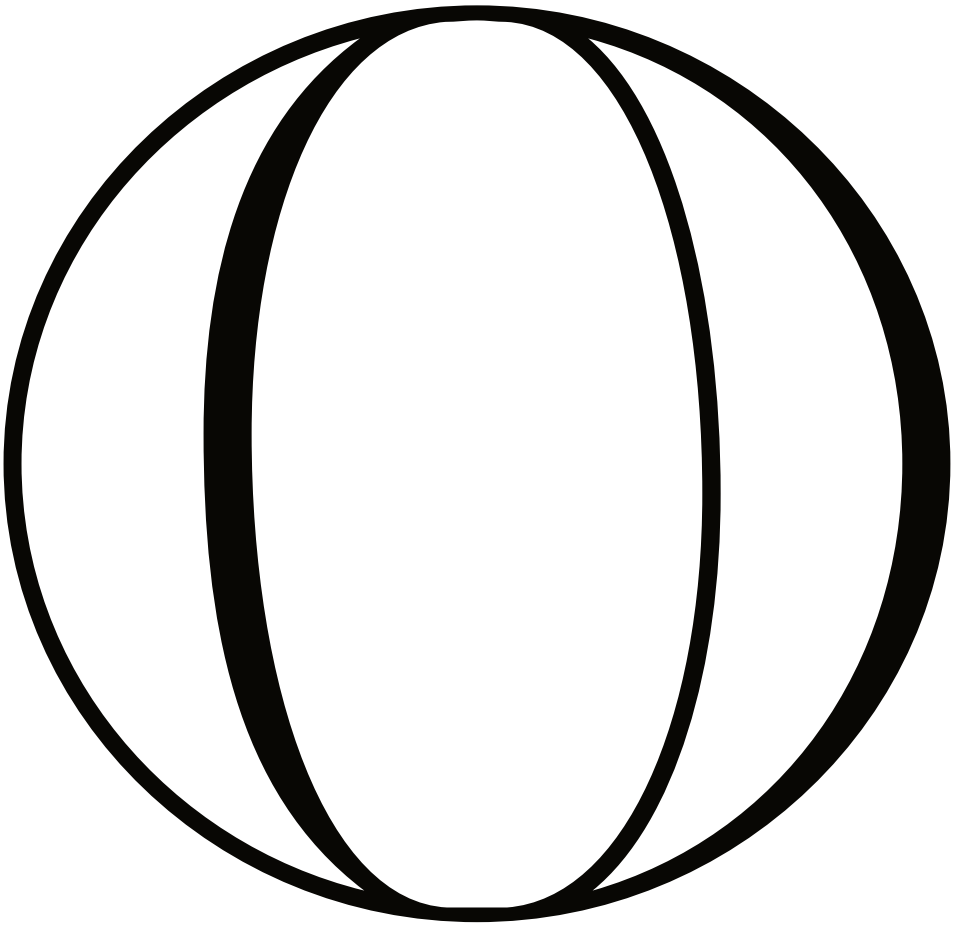
Ses racines tissaient l'emprise
Du contrôle, douceur exquise
Il inventait
L'histoire de sa vie
Réalité
Ployant sous ses envies
Ohé! Ohé!

Un petit soleil solipsiste
Amputé d'affection. C'est triste.
Il rayonnait
En mil mondanités
Il rayonnait
En étoile effondrée
Ohé! Ohé!

Fais attention à ses mensonges
Amertume et douceur des songes
Destructeur est
Son envoûtant éclat
Qui masque sa
Noire paranoïa
Ohé! Ohé!

Si c'est un ami : tu le fuis.
Si c'est un parent : tu subis.
Pourtant un jour
Tu finiras par t'enfuir
Car tu veux vivre
Et non pas mourir
Ohé! Ohé!

© Eugénie DOPAGNE, 2025
DE(com)PRESSION



O comme Oraison Absurde

Garder les yeux ouverts
Jusqu'à perdre la mémoire
Compter les moutons vers
Leur chemin pour l'abattoir

Stabiloter en vert
Toute dépense notoire
Pour mon plan de carrière
De rat de laboratoire

Allant jouer au poker
Dans le cabaret « Chat noir »
En deux parties je perds
L'identité transitoire

Et mes souliers de verre
De Cendrillon illusoire
Mais j'ai un revolver
D'un rêve prémonitoire

Il tire à cœur ouverts
Des arcs-en-ciel d'arrosoirs
Sur les pigeons grégaires
Les moutons et les canards

Dans un grand parc ouvert
Pour ballade ambulatoire
Pour citadins d'affaires
Arborant leurs codes-barres

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique



© TATO

O comme Obsidienne

Mon bel œil noir,
Ma divine lueur obscure,
Tu es mon espoir
Dans cette éclat si pur.

Tu es ma passion,
Mon obsession,
Mon intérêt des plus envahissants,
Le seul qui me rend vivant.

Tu es l'ode à l'incompris,
Le chant vivant pour nous autres,
Les parti pris,
Les acariâtres.

Les spirituels
Toujours en duel
Avec leurs mondes secrets
Et la vie ancrée.

Mon trésor
Qui ne quitte jamais ma main même quand je dors
Car j'ai besoin de m'auto-stimuler
Et de croire que tu as des super pouvoirs pour m'apaiser.

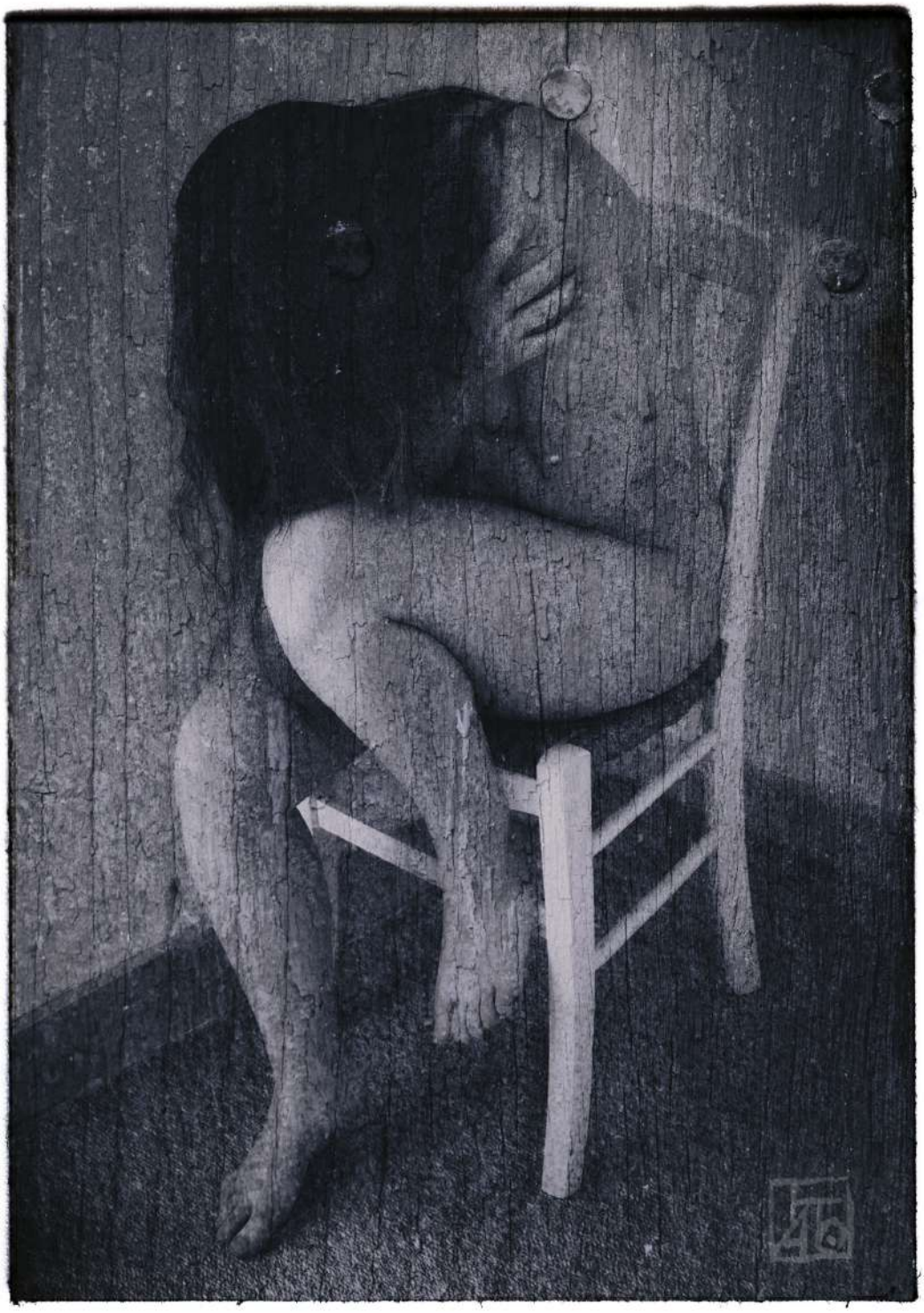
Dans ce monde (de) brut
Pleine de texture
Je m'envole
Et endormie, je me survole.

© Lisanah, 2025



© Ginette, 2025, Who am I ?





Ne la regardez pas, ne la touchez pas, elle voyage seule.
Ne lui parlez pas, ne l'écoutez pas, elle dérive ailleurs.
Dans le paysage fracassé de sa tristesse infinie, elle se perd.
Mais restez ici, immobile et silencieux,
car votre ombre la protège du regard des curieux.

© TATO, P comme Prostration

P comme Profondeur

Encore une fois, ce qui m'apportait m'est enlevé. La solitude refait son entrée, énième sensation de rejet.

À nouveau ce grand vide, que je ne cherche plus à combler. Je me laisse happée par ce creux dont le fond paraît indéterminé, je sais que cette impression ne fait que passer.

J'accueille la tristesse comme un membre de la famille qui séjournerait pour un temps. C'est ce qu'elle est devenue pour moi, au même titre que la joie ou la colère, qui ne durent pas éternellement.

J'abrite en mon corps, chaque émotion de passage, sans plus craindre son message. Je connais maintenant comment les écouter, sans en être submergée.

Ça n'empêche la hauteur des vagues, ni la profondeur des abîmes. Abîmée je pourrais me penser, tandis que quelques larmes ruissellent. Mais je sais désormais, que le jeu en vaut toujours la chandelle.

Les expériences m'ont enseigné que la flamme ne fait que vaciller et que toujours en moi, elle renaît. Une seule phrase suffit souvent dorénavant, à me réanimer en un instant.

Un texte entier m'est alors inspiré, des mots déposés tels des maux transmutés. Me voilà ainsi reliée par mes écrits, à tous ceux qui comprennent mes ressentis.

Je ne me sens plus seule et je ne l'ai jamais été. Le vide n'est plus, rempli de tout ce que j'ai toujours été. Ce désert aride, c'était la sourde oreille face à mon âme qui lançait l'appel.

Plus je me désemplis de l'illusion d'union, plus je fusionne avec mon essence. Je n'étais séparée de personne, seulement coupée de ma propre substance.

Riche de mon vécu et comblée par la présence intérieure comme par chaque reflet que je peux en croiser, je bénis sans sourciller tout ce que j'ai pu expérimenter.

Le néant apparent est aussi trompeur que mon silence fréquent. La vie jaillit en moi autant que tout ce qui s'énonce, et que jamais je ne prononce.

Voici à présent figées noir sur blanc, quelques-unes de mes pensées. Pour ne plus les garder enfermées, mais les faire voyager vers tous ceux qui se sentent isolés.

© Amélie BOUCAUD, 2025

P comme Phobie scolaire

C'est l'histoire de ma meilleure amie.
Cette jeune fille avec tant de vie
Toujours ensemble pour le meilleur et le pire,
Toujours ensemble pour tous les rires.

Excitées, nous sommes dans la même classe.
On traînera ensemble, on aura la classe !
Jusqu'à ce que j'assiste à la casse.
Soudain, j'ai peur qu'elle trépasse.

Monsieur X l'interroge, elle est un bloc de pierre.
Rien à faire, elle dessine tout un cimetière.
Je lui murmure pourtant de ne pas s'en faire.
Mais elle lutte contre ce mal dont elle ne peut se défaire.

Un jour, ma voisine de bureau n'est pas là.
J'attends alors que, si fort, mon cœur bat.
À la sonnerie, personne prendra sa place,
Personne ne semble s'en soucier dans la classe.

Je cours jusqu'à sa porte, je sonne.
Elle ouvre, je le vois, elle abandonne.
Elle s'effondre avec l'impression d'être personne.
Je suis son amie mais impuissante, je me sens conne.

Sa mère et son père prennent soin d'elle,
Et font face à l'errance médicale, ce gros bordel !
Comment l'aider à exprimer tout son potentiel,
Elle, qui a toujours été une grande intellectuelle ?

Le diagnostic posé, ils se rendent à l'école.
Pour l'aider, ils leur posent une colle.
Comme pour beaucoup, c'est la première,
Ainsi, ils se battent pour qu'elle ne soit pas la dernière.

Elle finira le cours, en sûreté, à la maison.
Elle préfère cela que son lycée, cette prison.
Mais sortira-t-elle de cette dépression ?
Parviendra-t-elle à l'acceptation ?

© Arya KIENTZEL, 2025

Note : ce texte raconte l'histoire d'une adolescente qui développe une phobie scolaire due à son autisme, diagnostiqué une fois la phobie présente.

P comme Pathologique

Violence subliminale
S'insinue en sublinguale
Ce qui est bien devient mal
Par inversion systématique*

La normopathie** létale
Pour empathie animale
Par schismogenèse*** cale
Un ostracisme systémique

Pour le dire simplement
L'atypique est mis au banc
Parce qu'il est différent
Étiqueté pathologique

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

*Par inversion accusatoire, un pervers fait taire la victime, la déstabilise et l'inculpe.

**Babouillec, poète et artiste autiste non verbale.

*** En psychologie et anthropologie, la schismogenèse (littéralement schisme : « division, séparation », et genèse : « création ») désigne un processus de différenciation des normes de comportements d'un individu ou d'un groupe social.

P comme Pas votre doudou

Lorsque, par surprise, l'on me touche,
Je me métamorphose en immobile souche.
Sensoriellement, le contact, imprévu, m'irradie.
Je me terre alors dans le mutisme comme un radis.

Je ne suis pas votre peluche : respectez-moi !
J'ai des pensées, des sentiments : demandez-moi !

Une d'entre vous a prétexté vouloir me taquiner,
Mais dans ce jeu n'existe aucune envie réciproque.
Le but réel de cette manœuvre me semble équivoque,
Et continue de m'enfoncer dans la confusion, et de me miner.

Je ne suis pas votre peluche : respectez-moi !
J'ai des pensées, des sentiments : demandez-moi !

Pour vous : témoignage d'affection.
Pour moi : synonyme d'intrusion.
Pourquoi diable est-ce si dur de concevoir,
Que je ne souhaite pas furtivement en recevoir ?

Je ne suis pas votre peluche : respectez-moi !
J'ai des pensées, des sentiments : demandez-moi !

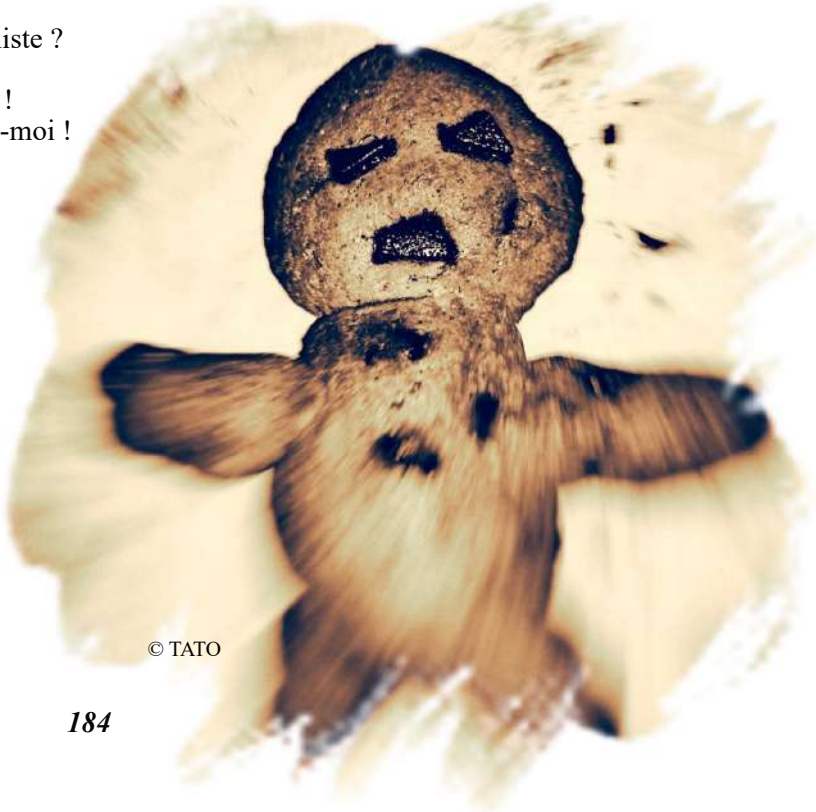
Ces micro-gestes, devenus vos réflexes,
Sont indigestes, m'épuisent et me vexent.
Vous avez une bouche, pour me questionner,
S'il est okay que l'on me touche, ou si je vais décliner.

Je ne suis pas votre peluche : respectez-moi !
J'ai des pensées, des sentiments : demandez-moi !

Quand bien même je ne serais pas autiste,
Avec d'intenses hyperesthésies tactiles,
Serait-ce encore inconcevable ou difficile,
D'inclure le consentement sur une mentale liste ?

Je ne suis pas votre peluche : respectez-moi !
J'ai des pensées, des sentiments : demandez-moi !

© Cathie CHARPIOT, 2024



© TATO

ℙ comme ℙartir

Je pars à pas menus,
je ne fais pas de bruits,
désormais mise à nu,
Je m'éclipse calmement.

Je vais un peu plus loin,
replanter mes racines,
Trouver un cours d'eau pur,
Une brise légère.

La terre est trop aride,
la pluie bien trop acide,
Les énergies d'ici
ont eu raison de moi.

Je ne fuis pas, j'inspire,
Je porte dans mon sein,
des graines de renouveau,
je ne fuis pas, j'expire.

Au rythme de mon souffle,
chaque pas assuré,
posé avec douceur,
me guide vers mon bonheur.

Sur la pointe des pieds,
Le regard éclairé,
J'ai choisi de m'aimer,
Je respire déjà mieux.

Le chemin paraît long,
il est pourtant si près,
Mon intériorité,
Vaste plaine fertile.

Je vais m'enraciner,
dans ce lieu nettoyé,
Secret et lumineux,
Tout au fond de mon cœur.

Mon âme guide mes pas,
tout est déjà en moi,
graines et eau, terreau pur,
J'ai préparé la terre.

Juste un peu déformée
Force d'adaptation,
oh ! Je n'ai pas bougé,
Je suis juste rentrée,
rentrée à la maison.

Descendue en mon antre,
Où j'avais fait le lit,
préparé ma venue,
Durant toutes ces années,

Mes souffrances fertiles,
mettent au monde des endroits,
où je peux savourer
mes connaissances nouvelles.

Je me suis tant attendue,
regarde, me voilà.

© Muriel DUSSON-SALFATI, 2025

© Lou-Ann FREYCHE, linogravure. Cerf Pèlerin, inspiré d'une Enluminure d'un cerf Arpentier. C'est mon interprétation, qui irait avec l'ensemble du livre: symbole de mon cerf pèlerin voyageur, qui malgré mes handicaps, guide mes linogravures à travers les espaces et le temps, y compris physiques évidemment.


2014

P comme Prison

Dans la prison de ton silence
Tes mots exécutant la sentence
Restent figés derrière les barreaux
Ne résonnent que dans ton cerveau

Ta voix enchaînée dans la camisole
Sans pouvoir parler, seule tu t'isoles
Repliée dans la poussière de ton cachot
Tu aspires seulement à trouver le repos
Tes cordes vocales sont menottées
Les sons dans ta gorge incarcérés
Tu te sens piégée, comme emmurée
Sans jamais pouvoir réussir à t'évader
Dans la prison de ton silence
Tu libères pourtant ta résilience
Au fond tu ne rêves que de cavales
Que tes mots se fassent enfin la malle

© Lucile GROFF, 2024



Le nourrisson pleure
Le jour et la nuit il pleure

Dans ses yeux il pleut.

© Amélie PATOUILLER, 2024

P comme Perte d'identité

Qui es-tu ? Qui es-tu ?
Toi même, tu ne le sais plus.
À trop masquer ton or et ta beauté
Sous un masque de normalité

Tu as fini totalement vide,
Ton âme grise et insipide.
Mécanique,
Robotique.

Leur diktats t'ont étouffée,
Leurs attentes t'ont changée,
Tu t'es perdue en route,
Ton essence drainée, goutte après goutte.

© Manon GLADIEUX, 2025

P comme Petites mains

Elles caressent, les mains.
Elles remettent au lendemain.
Tournent, tournent, les petites menottes,
Cachant mille surprises dans leur hotte.

Elles s'agitent gaiement à deux,
Lorsque leur propriétaire est heureux.
L'oiseau prend son envol avec joie,
Nous transmettant la force de son émoi.

Sur le bois elles tapotent une mélodie,
Exprimant leur douce allégresse.
Elles se meuvent avec hardiesse,
Exposant une entraînante symphonie.

© Cathie CHARPIOT, 2020

P comme Plus les mots

J'ai plus le tempo, ni même les mots
Tous ceux que j'écris sonnent faux
Perdue dans un monde qui ne me parle pas
Je cherche une voie, je cherche ma voix.

J'ai plus l'énergie d'trouver les mots
Pour coucher sur papier mes maux
Il faudrait peut-être me faire un mémo
Ma mémoire défaille, part à vaux l'eau

J'ai plus le tempo, je trouve plus les mots,
J'ai de la bouillie en guise de cerveau.
D'ailleurs, c'est sacrément ballot,
Pour moi qui vivait avec mon stylo.

© Manon GLADIEUX, 2025



P comme Printemps

Les pétales tombent des cerisiers
Et viennent caresser les joues
De ceux qui savent apprécier le ciel

© Victoire, 2025

P comme Projection

Arrêtez les sous-titres, j'ai mal à la tête
Ça revient sans arrêt comme des pense-bêtes
Vous pensez sans doute que c'est du cinéma
Une production mélancolique à la Coppola
Si seulement la vie était un film muet
Mon esprit serait alors bien plus reposé
Écouter cette bande plus qu'originale
Toujours plus forte, même infinitésimale
Pendant ce temps je n'entends pas l'essentiel
Mais je perçois, mon Dieu, ceux qui sont au ciel
Tous ces sens à l'affût, sur grand écran
Font de nous ces êtres si différents

© Aurélie GROFF, 2025

P comme Puzzle

J'ai tenté d'assembler les pièces du puzzle
Pour m'apercevoir que tu n'es pas seule
Un long jeu de patience qui m'a éreintée
Qui révèle que tous les troubles associés
S'emboîtent parfaitement pour dévoiler
L'œuvre bleue de tes belles particularités
Intitulée le trouble du spectre autistique
J'ai enfin résolu ce casse-tête unique

© Lucile GROFF, 2025

ℙ comme Polyforme

Couplet 1
Je pensais avoir ma place parmi les polygones
Mais mes angles sont trop ronds
Je pensais avoir ma place parmi les cercles ou cônes
Mais je n'ai pas de rayons

Refrain
Ni rond, losange ou polygone
Je suis informe sans forme conforme
Je n'ai ma place dans aucune zone
Je suis à jamais polyforme

Ni triangle, rectangle ou trapèze
Jamais conforme toujours informe
Je ne suis nulle part à l'aise
Je suis à jamais polyforme

Couplet 2
Je me suis fait des illusions
En pensant être une sphère
Je pensais être un salinon
Mais je n'ai pas tous les critères
Tout est sans fin telle une fractale
Masquant à jamais mon visage
Je suis tout bonnement trop instable
Pour avoir le droit d'être en cage

Pont
J'aimerais pouvoir être en phase
Ne pas bégayer dans mes phrases
J'aimerais avoir une place
Être accepté dans une classe
J'aimerais avoir toutes les bases
Enfin avoir mon équilibre
J'aimerais avoir une case
Pour enfin pouvoir être libre

Refrain
Ni rond, losange ou polygone
Je suis informe sans forme conforme
Je n'ai ma place dans aucune zone
Je suis à jamais polyforme

Ni triangle, rectangle ou trapèze
Jamais conforme toujours informe
Je ne suis nulle part à l'aise
Je suis à jamais polyforme

© Oriane ANDRÉ / Nevis, 2025

P comme Parent

Qu'est-ce être parent aujourd'hui ?
J'y songe longuement la nuit.
Qu'est-ce être parent hier ?
Quand on vivait avec des œillères.

Comment accepter un enfant différent ?
Comment lui éviter l'isolement ?
Comment lui apprendre la vraie vie ?
Comment lui garantir des amis ?

Dois-je tant leur en vouloir ?
Comment pourrais-je le savoir ?
Et moi ? Devrais-je en avoir ?
Finiront-ils par m'en vouloir ?

Tu espères un enfant de tout cœur.
Tu envies longuement ce futur bonheur,
En posant tes mains contre ton utérus.
Chaque naissance est une roulette russe.

Comment faire mieux qu'eux ?
Comment les rendre heureux ?
Arriverai-je à devenir une vraie maman ?
Sauront-ils à quel point je les aime tant ?

© Arya KIENTZEL, 2025

Note pour P comme Parent : ce texte parle de l'auteur, de la confrontation de son passé compliqué avec ses parents, de son envie de parentalité sans reproduire les même erreurs que ses parents.

P comme Pénombre

Je cherche un espace en moi,
Une pénombre,
Un espace sourd au monde,
Pour m'y déposer,
Reposer
Un espace où je pourrais
Crier, pleurer,
Rêver, rire,
Voyager
Un espace où plus rien
Ne me serait demandé,
Vraiment plus rien

© Murielle FERRAND, 2023
Extrait du recueil *Éclats d'âme*

P comme Plume

Je garde désormais ce qu'il reste de plumes.
J'en ai déjà donné, je n'en regrette aucune.
Il est grand temps pour moi de reconstruire mes ailes.
Prendre soin des couleurs, les regarder pousser.
Penser enfin à moi, ma future envolée.

Que les plumes données sans regret, sans rancune,
Ne me manquent jamais.
Anges les uns pour les autres,
ce petit bout de nous est un cadeau du ciel.

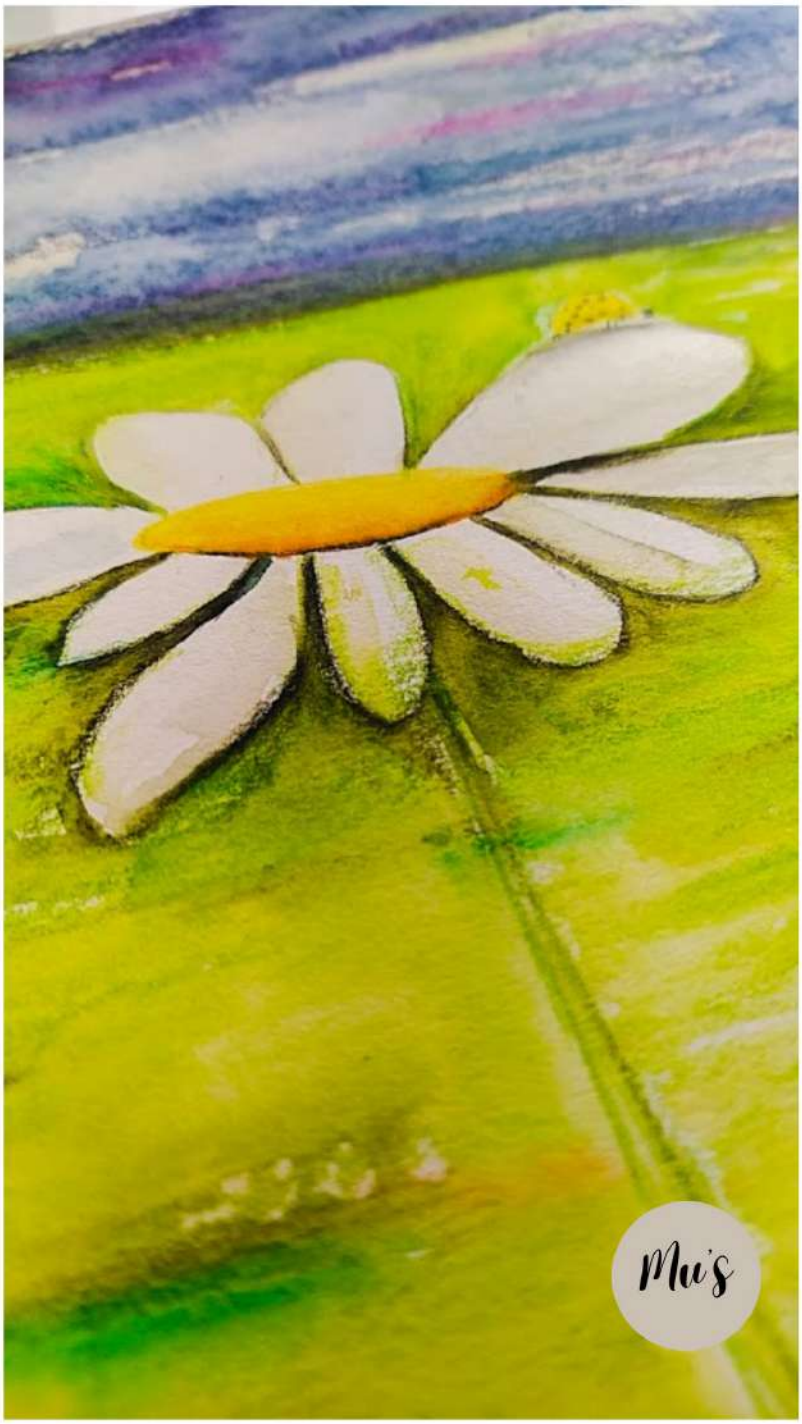
Et égoïstement ou par pure charité,
envers celle que je suis et celle que je serai,
Je vais en prendre soin, les garder précieusement,
Et un jour, très bientôt,
J'ouvrirai grand mes ailes,
mesurant le cadeau enfin fait à moi-même.

Que chacun désormais s'attelle à dorloter,
Cet outil merveilleux, symbole de liberté.

Ne plus jamais donner ce qui m'empêchera à mon tour de voler.

Donner, oui, d'un élan, mais ne plus s'oublier.
Prendre soin de mes ailes et voler le cœur grand, l'âme en paix, vent portant.

© Muriel DUSSON-SALFATI, 2012


Mu's

ℙ comme Extra chat **да** ! (père)

Attention chers lecteurs, cet article est à lire à voix haute, en prenant l'accent russe. Merci.

Mon père est autiste et il ne comprend pas. Je vais vous dire sur quoi je base cette affirmation. Да !
Moi, sa fille, je suis autiste.
Il est courant que l'autisme soit génétique, c'est d'ailleurs l'une des premières choses que m'a dit le psychologue qui m'a diagnostiquée.
Quand il m'a demandé si des membres de ma famille étaient autistes, j'ai tout de suite pensé à mon père. Pour moi ça ne fait aucun doute. À part lui, les autres ne sont pas comme nous du tout.
J'ai très peu d'informations sur les comportements de mon père étant enfant. Je sais simplement qu'il était studieux et qu'il avait quand même quelques amis. Il parle assez peu de son passé mais je sais que ce qui a été marquant pour lui c'était de travailler avec des groupes de rock étant ado et jeune adulte.
Aujourd'hui mon père est mon voisin. Nous sommes de ce fait, assez proches. Et il stim constamment ! Même plus que moi je crois. Il utilise ses bras et ses mains pour mimer une guitare électrique et il fait des bruits de bouche en même temps qui ressemblent bien au son que cela produit. Il fait des percussions à n'importe quel moment de la journée qui rappellent la batterie. Il a plein de mots préférés qu'il répète tous les jours, au moins une dizaine de fois, sinon plus. Mon père est trilingue et il a pour habitude de mélanger les trois langues quand il parle. À savoir, le russe, sa langue natale. Le français, et l'anglais. À mon avis il fait ça parce que c'est stimulant pour lui.
Et je le comprends, je fais pareil au quotidien. *Extra chat* да !
C'est ce que j'arrête pas de dire en ce moment. Il y a plein de phrases ou de mots que je répète parce que ça me fait du bien de les dire.
Je déteste quand on allume la lumière chez moi. Je trouve ça horrible et j'ai l'impression que je vais avoir mal à la tête s'il y a trop de lumière. Mon père aussi se sent agressé par ça. Chez lui il allume que des petites bougies sur sa table basse et une toute petite lampe murale qui n'éclaire presque pas, il ne l'allume que quand il fait nuit. Il est extrêmement sensible aux odeurs aussi. C'est pareil pour moi. Lui est moins sensible au bruit que moi cela dit.
Mon père a des passions/obsessions qui rappellent les intérêts spécifiques. Par exemple il adore jardiner. Cela prend une place énorme dans sa vie. Il explique toujours quel projet il a pour le jardin. Il passe aussi de nombreuses heures à se renseigner sur les parfums. Il utilise le terme « *étudier* » quand il parle de ça. *J'ai tout étudié*, qu'il dit. Pareil pour la marque de chaussures New Balance ! Il est très fan de cette marque. Il en offre toujours aux gens qu'il aime. Je ne sais même pas combien j'en ai chez moi. Il se renseigne beaucoup sur les modèles et il dit que c'est important d'avoir plein de chaussures. Une fois je lui ai offert une chaussure miniature de cette marque et je ne l'ai jamais vu aussi content. Quasiment à chaque fois que je vais le voir, que je reste un certain temps à parler et que je lui dis ensuite que je vais retourner chez moi, il me dit la chose suivante : D'accord, si tu as besoin de moi, appelle. Moi je vais aller fouiner sur *Vinted*.
La façon dont il le dit c'est très parlant. On dirait moi quand je dis aux gens que je vais aller m'entraîner à déclamer mes slam. Ou que je vais aller faire mes recherches pour mes romans.
Il a une routine, des habitudes, ses façons de faire au quotidien. Surtout quand il doit écrire une chanson. Il se tient debout devant la fenêtre ouverte et il regarde le ciel. *Si ce n'est pas fait, il ne peut pas écrire.*
Il ne sort pas beaucoup de chez lui en fait, il va faire les courses, et c'est tout. Le reste du temps il est chez lui ou dans le jardin.

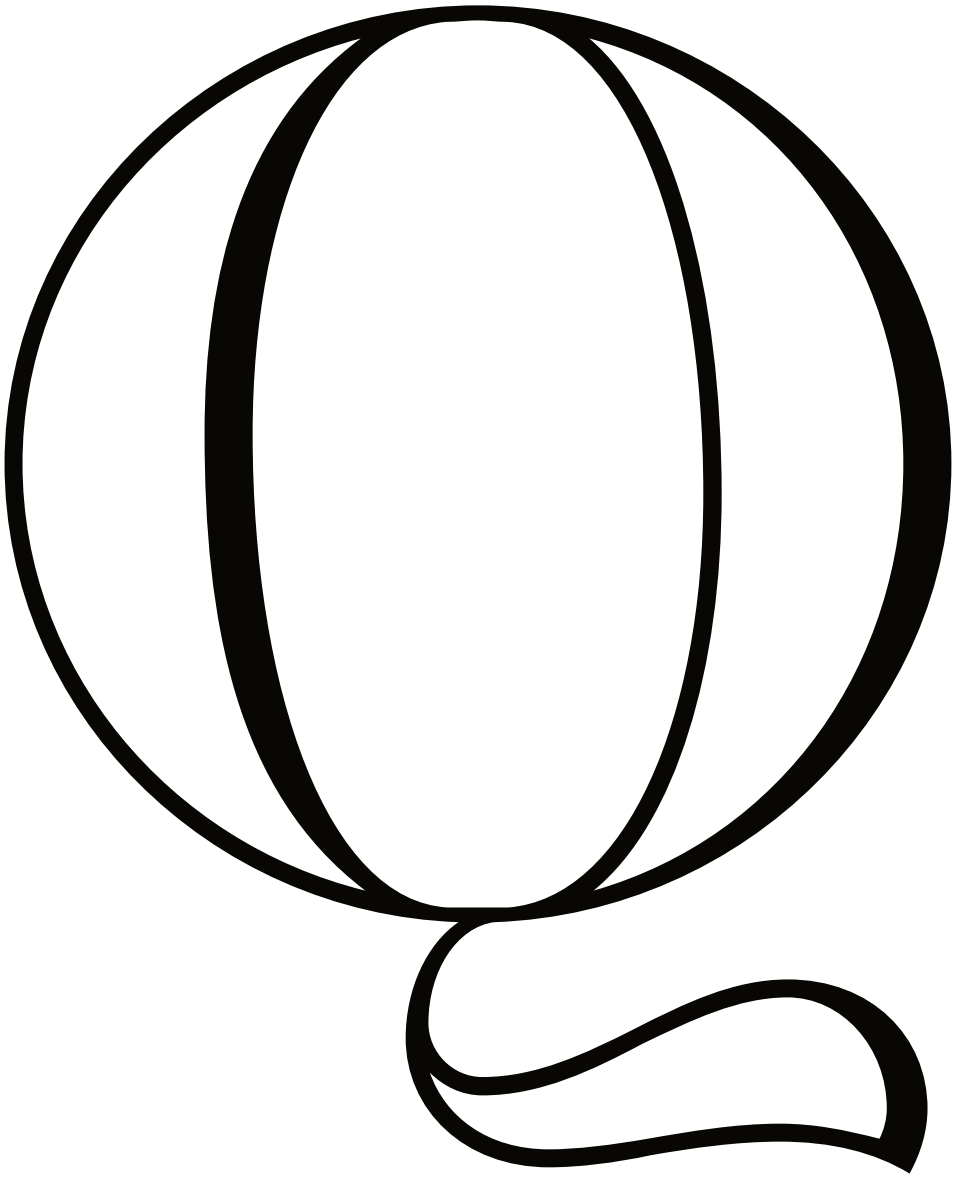


Il est très réticent à l'idée de se rendre aux enterrements ou aux mariages. En fait, n'importe quel endroit où il y a trop de monde.
Quand on fait un barbecue sur la terrasse avec des gens, il s'occupe du feu, amuse la galerie sans le faire exprès, et ne mange jamais en même temps que tout le monde, il attend d'être seul.
En réalité mon père n'a jamais caché son autisme. Au contraire de moi qui ai énormément masqué, lui reste lui-même en permanence.
Tous mes amis qui le connaissent me disent que mon père est trop cool ! Qu'il est drôle.
J'ai accepté mon autisme. Et d'ailleurs je trouve que cela fait de moi quelqu'un de spécial. Et quand je vois mon père, je le pense d'autant plus.
Ce qui me dérange par contre, c'est d'être plus sujette aux dépressions. Je n'ai pas l'impression que mon père soit dépressif de temps en temps. Il y a simplement des moments où il est fainéant. Il dit, *moi je vais faire journée d'artiste, je reste couché* !

Alors voilà mon "diagnostic".
J'ai déjà pensé à l'interpeller à ce sujet. Je pense que cela donnerait la chose suivante:
- Hé papa, tu sais que tu es autiste ?
Rires.
- Quoi ? Comment ? C'est quoi ça ?
- Et bien c'est un trouble du neurodéveloppement...
Me coupe dans mon explication.
- Moi je suis *normal*.
Voilà ce que mon père me dirait.
Je suis normal.
Alors pourquoi n'aurais-je pas le droit de stimmer en public et de dire *Extra chat* Да *!* quand j'en ai besoin ?
Je pense que mon père n'a pas besoin de savoir qu'il est autiste. Moi j'avais besoin de le savoir mais tout le monde n'est pas comme ça. Si mon père ne montre pas trop sa peine éventuelle, ses émotions négatives, c'est sûrement le côté russe. Et ce n'est pas grave. Il montre très bien ses émotions positives, donc pour moi tout va bien. Au moins je sais d'où je tiens ma différence.
Merci de m'avoir lue.

© Tatiana KAZAKOVA, 2025

Note de l'auteure : Cet article n'est pas une fiction.



Q comme Qui est-elle ?

Elle était là,
Belle dans sa timidité,
Rougissante dans ses excès,
Impartialement là.

D'un silence encensant,
Elle regardait le monde tel un songe.
Ravissante dans son innocence,
Elle ne supportait le mensonge.

Que d'émotions l'habitaient
Là où ses habits la cachaient,
Elle trompait son monde
Car elle était vagabonde.

Bipolaire le jour,
Solaire et joviale ;
Sombre et sans humour,
La nuit était son signal.

Pour être enfin elle,
Loin des regards accusateurs ;
Loin des rumeurs,
Elle planifiait son réel.

Des avalanches de larmes,
Des soubresauts de colère,
Des étouffements de concert.
C'était un vacarme.

La fatigue l'emportait
Dans un sommeil si profond
Que son humanité se figeait
Dans la douleur d'un puits sans fond.

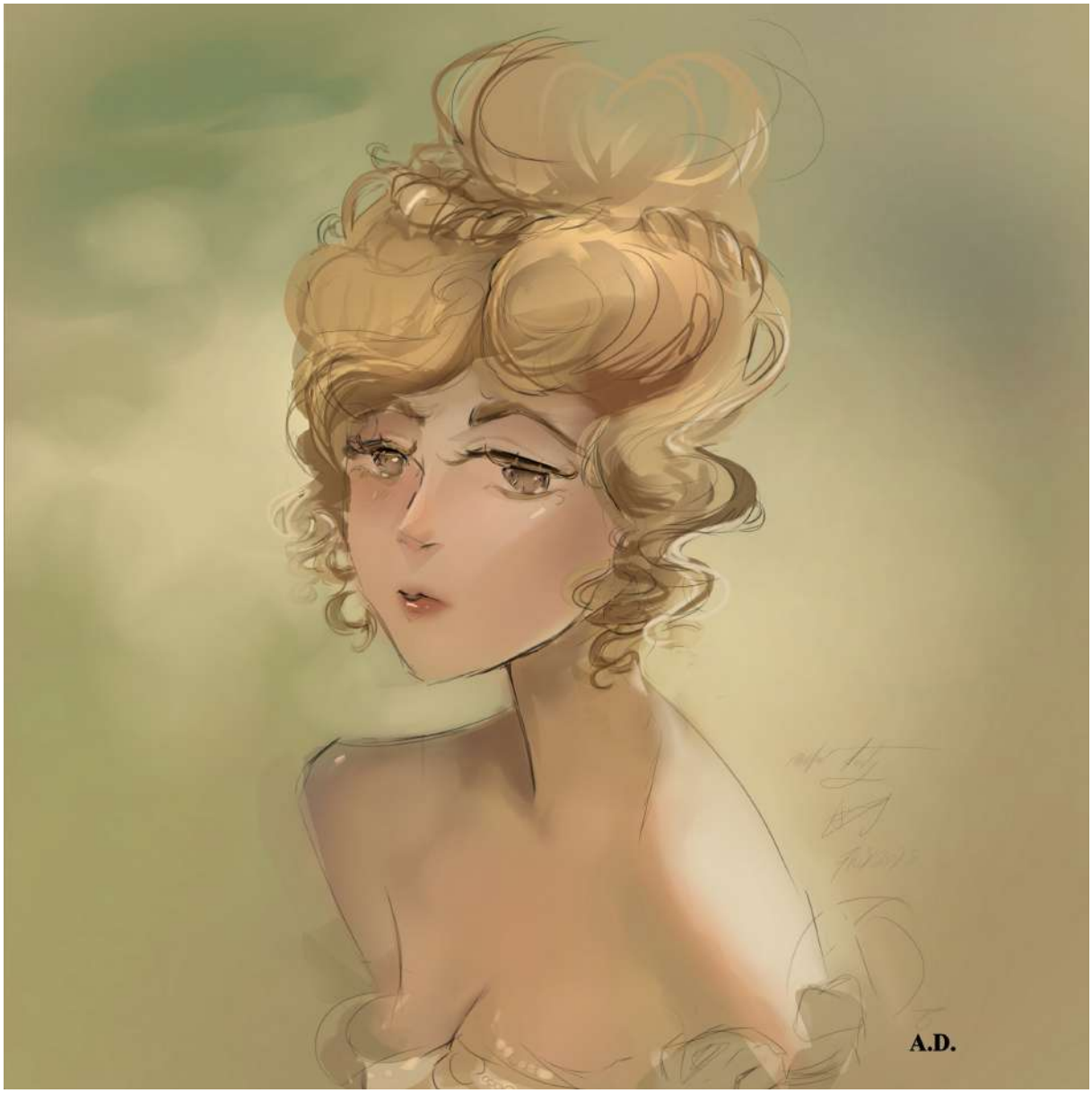
Le lendemain,
Tout scénario inimaginable,
Elle reprenait son chemin
Et continuait ses fables.

© Lisanah, 2025

Q comme Questionnement

Ai-je réellement le droit
De revendiquer un TSA?
Ne suis-je pas illégitime
Pour poser ce "diagnostic" ?
Si ce n'était qu'une grosse déprime,
Que j'étais folle et pathétique ?
Je ne suis pas diagnostiquée.
Et si je m'étais fourvoyée ?
Serais-je finalement une alliste
Engagée sur la mauvaise piste ?
Et si, au contraire, c'était vrai?
Ne l'aurait-on pas remarqué
Dès le berceau, ou en primaire?
Et puis sûrement que mes pairs
Auraient perçu ma différence,
S'il y avait neurodivergence.
Ou pas d'ailleurs, qui sait.
Je ne sais pas sur quel pied danser.
Je ne sais pas quoi en penser.
Ni même comment me présenter.

© Manon GLADIEUX, 2025


A.D.

Q comme Qui je suis ?

Longtemps, je me suis demandée,
Qui j'étais et comment m'aimer.
J'ignorais où je pourrais trouver
Les clés pour mieux appréhender
Ma difficulté à rentrer dans le moule,
Mon aversion à me joindre à la foule.

J'ai mis tant de temps à trouver
Qui j'étais vraiment, comment m'aimer.
A comprendre cette sensibilité qui m'anime
Autant que, quelquefois, elle me déprime
Ce cheminement vers mon caractère
Ne fut ni simple ni linéaire

Mais je sais enfin à présent
Je suis atypique, tout simplement,
Riche de mes failles, de mes espoirs
Et toujours susceptible de m'émouvoir
Devant les tons chauds du soir qui tombe
Ou le chant mélodieux de la colombe.

J'ai progressivement perçu en moi
L'or pur d'un cœur en émoi,
Les couleurs vives, rayonnantes
D'une pensée divergente,
Et, si souvent, le nacre d'une larme
Alors que le beau cueille mon âme.

Fini, je ne ternirais plus mes couleurs,
Pour espérer toucher votre cœur.
Je ne compte plus éteindre ma lueur,
Pour répondre à vos multiples critères.
Ni cocher les cases de votre normale
Difficilement, et quitte à me faire mal

Mais je ne peux plus me taire, ni m'effacer
J'écrirai, tout bas, lorsque je ne peux crier
Des mots militants, des mots étendard,
Des mots à brandir ou des messages d'espoir,
Stylo et carnet toujours à la rescousse
Je militerai en vers et contre tous.

© Manon GLADIEUX, 2025

Q comme Questions

Est-ce que tu les vois, toi, ces gens dans la rue ?
Est-ce que tu les sens, toi, ces âmes perdues ?

Est-ce que tu as mal, est-ce que tu as peur ?
Est-ce que tu ressens de manière viscérale toute leur douleur ?

Est-ce que tu pleures, d'extase et de joie,
Pour ce couple qui s'embrase, là, juste devant toi ?

Est-ce que tu les vois, toi, ces gens au restaurant ?
Est-ce que tu les sens, toi, ces âmes qui font semblant ?

Est-ce que tu envies ceux qui feignent d'être heureux ?
Est-ce que tu plains ceux qui cachent le fait d'être malheureux ?

Est-ce que tu regrettes de comprendre ce qu'il se passe
Entre ce père et son fils qui sont juste en face ?

Est-ce que tu arrives à t'amuser quand tu sens une âme en détresse en soirée ?
Est-ce que tu parviens à profiter lorsque tu sais que l'horreur t'attend quand tu vas rentrer ?

Est-ce que tu arrives à exister, à surnager
Quand le monde entier t'envahit et que tu te sens submergé.e ?

J'ai juste besoin de comprendre.
J'ai juste besoin d'apprendre.

Pourquoi je ressens tout trop intensément,
Pourquoi ça m'envahit autant.

Comment en faire une force pour être utile ?
Au lieu de me plaindre pour des choses aussi futiles.

© Marion ENIN, 2025



ℝ comme Renaissance

La vraie naissance est la rencontre avec soi. L'impression à chaque instant que l'on peut se briser en mille morceaux.
Que l'on est inconnu à soi-même.
Douleur et excitation conjointes. Explosion émotionnelle imminente.
Ai-je le droit d'être ? La camisole dorée que l'on ne peut plus supporter. L'entrave rassurante n'est qu'un leurre.
Être adulte et se sentir enfant face au monde qui terrifie et que l'on n'a jamais appris à vraiment affronter.
Le bien-être serait à la fois exposition et repli salutaires. Oser se déployer, détendre les muscles engourdis depuis tant d'années.
Et s'il arrivait quelque chose ? Et si cela se passait mal? Et si le malaise surgissait ?
Spirale infernale d'hypothèses négatives. Ne rien faire, c'est tellement mieux… Au moins, aucun risque d'exister.
Cette culpabilité qui pénètre chaque pore.
S'arracher la peau jusqu'au sang pour se laisser enfin éclore.
Ne pas avoir vu qui l'on était jusque-là et commencer à le comprendre dans un choc frontal d'une violence inouïe.
Sensibilité extrême ? Surprotection néfaste ? Mélancolie recherchée ?
Sur-réagir ? Se complaire dans le noir? Nourrir la bête qui grandit ?
Être infiniment triste de ce que l'on n'arrive pas à être. Rejeter la faute sur autrui. Et si part de responsabilité il y a, elle n'est pas la clé. Elle ne peut pas l'être.
La rancoeur ne permet pas de cheminer. Elle enchaîne au passé, brûle comme de l'acide et cloue au sol.
Réapprendre à marcher. Se laisser aller à cette succession de chutes dont on ne sait pas où elle mène. Tantôt faite de heurts, tantôt légèreté audacieuse, elle fait de moi une funambule malhabile sur un fil en train de se tendre.

© Anne-Sophie LALLEMANT, 2023

R comme Rêves éteints

Qu'est-ce qu'un rêve
Si ce n'est une trêve
Un eden essentiel
Loin de ce furieux bordel!

Las ! Ton esprit extralucide
Réclame sa dose d'opioïdes
Pour te faire goûter aux délices
Qu'offrent ses douces oasis.

Et des rêves éveillés
T'en avais plein la tête
Que t'as laissés de côté
T'étais bien trop bête

Pour même espérer réussir.
Au diable tes beaux projets
Et tes plus profonds désirs
Pour éviter les quolibets

Après tout c'est mérité
S'ils te voient comme une enfant
T'es défaillante, une vraie ratée
Ne t'écarte surtout pas du rang

C'est du moins c'que t'as cru
Quand chaque jour tu t'es vue
Rabaissée, violentée, dénigrée
Et parfois même, ignorée.

Tu aurais pu croire en toi
Avec un peu d'empathie
Tes rêves n'ont pas fait le poids
Noyés sous tant de moqueries.

© Manon GLADIEUX, 2025

R comme Résiste

À vous qui n'avez jamais voulu comprendre
À vous qui préférez vous méprendre
Mon enfant est autiste
Votre attitude le rend triste
Son silence vous n'avez voulu entendre
Avec vos réprimandes vous osez le surprendre
Mon enfant est autiste
Si vous saviez à quel point il résiste

© Lucile GROFF, 2024



© TATO

R comme Regards

Lancinants, perturbants,
Vos regards me transpercent,
Miroirs sur l'âme et vos sentiments.
Ils me brûlent et me bouleversent,

Brouillant mon esprit et mes pensées,
Vos yeux aiguisés comme des couteaux,
De par leur brutale intensité,
Me serrent le cœur comme un étau,

M'empêchant de me concentrer
Et d'organiser mes pensées
Brouillant terriblement mon esprit
Pour vous fixer, tel est le prix

© Manon GLADIEUX, 2025

R comme Reflet

Observer mon enfant autiste avec attention
Et apercevoir son reflet comme dans un miroir
En venir à se poser des milliers de questions
Et si toute ma vie s'était déroulée dans le noir

Lasse de s'adapter depuis tant d'années
Se fondre dans la masse, devenir invisible
S'oublier pour embrasser la conformité
Confuse, désorientée devant l'imprévisible

Alors voici venir le temps du diagnostic
Prouvant que je me suis égarée longtemps
Comme toi mon enfant je suis spécifique
Je me demande à présent qui je suis vraiment

Je pars en quête de réponses éclairées
La vie a tellement de quoi surprendre
Je vais tenter de mieux me cerner
Ce qui me permettra de te comprendre

© Lucile GROFF , 2025

R comme Richesse

Dans mon univers singulier,
Aussi riche que codifié,
Les sons peignent des tableaux,
Des arcs-en-ciel, des châteaux...

Les mots coulent sur le papier,
Noircissant les pages du carnet,
Et leur musicalité résonne en moi,
Source du plus profond émoi.

Sensible, parfois outre mesure
Dans ce monde tournant à vive allure
Mes émotions enflent et éclatent,
Submergeant leur prison incarnate.

Car je n'aime jamais à moitié,
En amour, comme en amitié,
Mes passions sont pures et sincères,
Et l'hypocrisie m'exaspère.

Tantôt calme et réservée,
Des fois pensive et inspirée,
Mes rêves en pleine lumière
Sont douceur après l'hiver.

Mes altérités autistiques
Et mon âme artistique,
Offrent à tous la promesse
D'une vie d'une infinie richesse.

© Manon GLADIEUX, 2025

R comme Respect de l'autre

Dans mes yeux d'artiste,
La vraie beauté se dévoile,
Nature, sans artifice,
Scintillante sous les étoiles.

Dans mon univers a(u)Rtistique,
Mots et chiffres sont les rois,
Leurs courbes et leur musique
Me remplissent toujours de joie.

Mais surtout, dans mon cœur d'autiste
Les différences sont une force,
Et si chacun de nous existe,
C'est que telle est notre place.

© Manon GLADIEUX, 2025

ℝ comme Mon Reflet dans le Miroir

Les yeux humides devant mon image, je me prends une claque mentale magistrale dès lors que je comprends les raisons de cette souffrance que j'estime inextricable et qui ne me quitte pas.
Ma vie est une histoire sans titre.
Le problème est que je ne suis pas naïve. Tout serait plus simple si j'étais naïve. Mais je vois trop clair dans tous leurs (y)jeux, à eux. Mais je broie du noir. Mais je cherche activement l'obscurité. Mais je suis obscure au plus profond de mon âme de condamnée. C'est grave. Oh que c'est grave !
Le risque, je l'aime comme je le crains. Je désire en voir le bout mais j'aime la vie. Personne ne me sortira de l'embarras, à part peut-être moi.
J'aime le parfum et la beauté des fleurs mais je suis par-dessus tout attirée par tout ce qui fane. Par tout ce qui est inaccessible, par tout ce qui sort du lot, par tout ce qui peut se perdre dans les flots, par tout ce qui peut se briser à chaque instant.
Mais j'ai besoin de choses prévisibles.
Je ne suis pas heureuse car le monde est tellement beau et tellement cruel. J'ai envie de vivre mais je n'arrive pas à vivre. J'ai peur. Du plus profond de mon âme, j'ai peur. J'ai peur du présent et de l'avenir. J'ai peur de l'imprévu. Du changement. J'angoisse constamment. Et ce même si vous ne le voyez pas.
Je n'arrive pas à me débarrasser de ce que je ressens. Je frissonne à la moindre phrase touchante que j'entends, je sens les larmes monter à la vue de quelque chose de beau, je suis une passionnée, mais je suis aussi dégoûtée.
Ce monde n'est pas adapté à moi.
Ce vécu me pèse.
J'ai tellement de vérités à dire au monde que je ne sais pas comment m'y prendre.
Je suis comme une pierre semi-précieuse brute. Il faut me regarder de très près pour pouvoir apercevoir mon éclat. Je brille de mille feux à l'intérieur mais rares sont ceux qui le savent. Nombreux sont ceux qui placent des obstacles devant ma lumière timide.
Et je brûle aussi. De rage comme d'ardeur. Du plus profond de mon âme, je pleure pour cette planète depuis le début. Ce sont des larmes éternelles.
Cette averse de larmes m'inspire.
La meilleure chose que je peux me souhaiter est de trouver un titre à mon histoire. Un titre à cette vie qui ne me quitte pas.
Si seulement les gens pouvaient voir ce qu'il y a en moi.
Si seulement ils pouvaient voir que je ne suis pas froide.
Oui, je suis colérique.
Oui, je dis toujours la vérité.
Oui, je suis maladroite.
Oui, je suis souvent peu attentive.
Oui, j'ai du mal à comprendre les blagues, les sous-entendus....
Oui je sous-entends que je suis une véritable personne, en fait, je le crie.
Aidez-moi à y croire.

© Tatiana KAZAKOVA, 2025

Note de l'auteure : Ce texte évoque comment on peut se sentir quand on masque. Bien évidemment ces ressentis sont avant tout personnels.



© Tatiana KAZAKOVA, Le visage caché, peinture

ℝ comme Regard

Ils ne te voient pas comme je te vois.
Tu ne te vois pas, toi non plus, comme je te vois.
Et mon regard, certes rempli d'amour, ne ment pas.

Ils ne voient qu'un fragment de toi.
Et toi, tu ne vois que tes failles, tes doutes.
Moi, je me tiens à l'orée de toi.
Et mon regard, traversé d'amour, dit la vérité.

Ils ne voient que ce qui déborde, ce qui détonne.
Tu ne vois que ce qui dépasse, ce qui désoriente.
Moi, je perçois les dissonances dans vos vibrations.
Et mon regard, lucide et aimant, accueille ce battement-là.

Ils voient des maladresses, des écarts, des lenteurs.
Tu vois des fautes, des échecs, des décalages.
Moi, je m'extasie devant tes tentatives, tes inventions, tes chemins parallèles.
Et mon regard reconnaît l'extraordinaire en toi.

Ils mesurent. Ils comparent. Ils corrigent.
Tu t'évalues, tu t'amputes, tu t'excuses.
Moi, je t'écoute. Je t'observe. Je te reçois.
Et mon regard refuse de te réduire.

Ils veulent que tu avances droit.
Toi, tu marches en spirale.
Moi, je sais que chacun de tes pas dessine la Vérité.
Et mon regard suit tes détours sans les juger.

Ils s'impatientent.
Tu t'enfermes.
Moi, je reste.
Et mon regard te garde vivante dans les replis de tes silences.

© Cécile ROMMÉ, 2025

ℝ comme Range ta chambre

Oui, c'est un ado.
Et tous les ados ne rangent pas leur chambre.
Il suffit souvent de les menacer de supprimer une sortie ou les écrans, et l'affaire est pliée : ils râlent, mais ils s'exécutent.

Mais lui, ce n'est pas un ado comme les autres.
Si je veux qu'il range sa chambre, il faut d'abord que je parle à son HPI.
Je dois argumenter, expliquer, convaincre de la nécessité du rangement.
Et surtout, éviter la phrase :
« C'est normal de ranger sa chambre, tout le monde fait ça. »

Parce que lui, il le sait. Il n'est pas tout le monde.
Et faire comme tout le monde, c'est déjà un effort titanesque.
Alors cet argument-là ne tient pas.

Dix minutes plus tard, après une plaidoirie digne d'un procès d'assises,
je dois m'adresser à son TSA.
Il faut décomposer.
Chaque tâche, chaque micro-action, étape par étape.
Précisément.
Ranger une chambre devient un protocole chirurgical.

Puis vient le TDAH.
Je reste avec lui, dans la chambre.
Je guide. Une étape. Puis une autre.
Un papier dans la poubelle, un jouet sur l'étagère.
Je l'aide à se recentrer, à ne pas s'éparpiller, à rester dans la trajectoire.

Et soudain, la dyspraxie s'en mêle.
Il rate la poubelle avec les déchets.
Puis se cogne violemment la tête en tentant de récupérer ce qui ne devrait même pas se trouver sous ce fichu bureau.

Deux frustrations de trop.
La digue cède.

Il est en pleurs, en colère, affalé sur un lit pas encore fait,
dans mes bras.
Il se dit nul.
Il maudit ses troubles.
Il s'en veut d'être lui.

La crise ne passe pas.
Alors je propose un bonbon.
Oui, je sais. Le sucre est un poison.
Mais aujourd'hui, le sucre est mon allié.
Il l'apaise. Il le ramène doucement à lui.

La tempête s'apaise. À peine.
Il reste déprimé.
Alors on migre au salon.
Il me montre des vidéos.
Des musiques. Des niveaux de Geometry Dash.
C'est son obsession du moment.

Ce n’est pas le moment de lui dire que moi, j’en peux plus de Geometry Dash.
Ce n’est pas mon besoin qui compte, là, tout de suite.
Je le serre dans mes bras.
Sans bisous. Il ne les supporte pas.
Je sens son corps se détendre, enfin.
Je sens qu’il revient.

Au final, l’opération « ranger sa chambre » aura duré 45 minutes.
La chambre n’est pas rangée.
Mon fils est vidé.
Allongé sur le canapé. Bonbons dans une main, amorphe devant une télé.

Et là, je sais que je suis jugée par l’ensemble des professionnels et des parents.

Autorité. Sucre. Écran.
La totale.

Je sais même qu’au final, c’est moi qui vais aller finir de ranger cette chambre.
Parce que l’épreuve d’aujourd’hui a suffisamment bouleversé ses capacités.

Alors ?
Un ado comme les autres ?
Sa sœur, c’est l’extrême inverse.
Je n’ai absolument pas besoin de lui demander de ranger sa chambre.
Tout est rangé, ordonné, classé, à angle droit, parallèle au bord du bureau.
Tout est parfait, aligné, symétrique.

Mais elle, je ne peux pas lui dire simplement :
« Va faire tes devoirs. »
Non.

Il y a d’abord son TSA.
Je dois attendre qu'elle ait fini son rituel. Rentrer, poser ses clefs, enlever ses chaussures, aller faire pipi, se laver les mains.
Ça y est, elle est capable de m'entendre.
Mais on va la laisser se poser 5 mn. Ou 1h...
Elle se fond sous sa couverture lestée avec son chat ronronnant sur ses genoux. La journée fut sollicitante et difficile à gérer, comme toutes les journées. Je guette ses yeux pour comprendre quand elle aura repris suffisamment d'énergie.

Alors seulement, je prononce doucement « faudrait faire tes devoirs ».

Elle fait la gueule. Comme tous les ados. Mais en fait, elle ne fait pas la gueule. C'est la fatigue due à toutes les sollicitations de la journée. Son corps ne peut plus gérer les expressions faciales.
Elle a souri toute la journée, pour paraître comme les autres. Elle a essayé de regarder le plus possible ses camarades dans les yeux. Elle a supporté les brouhahas d'une classe, la lumière des pavés LED du plafond, les odeurs des cuisines de la cantine.
Son système ne peut plus.
Alors il n'y a plus qu'un visage neutre.
On monte dans sa chambre.
Je dois l’aider à s’organiser, à prioriser, à décomposer les tâches.
Ensuite, le HPI et l’injonction de performance :
la rassurer sur ses capacités, l’autoriser à faire moins,
l’encourager malgré la fatigue sensorielle de la journée.

Je profite d’être dans sa chambre pour cacher discrètement sa guitare.
Parce que l’envie serait trop grande de plonger dans son intérêt spécifique.
C’est rassurant, apaisant, nourrissant.
Mais ce n’est pas le moment.

Puis je reviens la voir, toutes les demi-heures :
« Ça va ? Tu avances ? »
Parce qu'il est si facile de bloquer :
sur un concept, un mot, une pensée.
Alors je décrypte, j'explique l'implicite, le second degré, les consignes.

Et ça prend un temps fou.
Elle met de la musique et elle chante. L'équivalent du bonbon de son frère.

Et les devoirs avancent un tout petit peu plus vite.
Mais c'est déjà l'heure du dîner.
Et le devoir de philo n'en est qu'à la moitié.

Je soupire.
Elle aussi.

Ça promet une belle soirée.

Alors, une ado comme les autres ?
Et moi, une maman comme les autres ?

© Cécile ROMMÉ, 2025

ℝ comme
sous le poids des Regards

L’escargot glisse paisiblement
Sa coquille ne lui pèse pas
Quand j’avance tranquillement
Le malaise ne me quitte pas

Sa coquille ne lui pèse pas
Il savoure sa sécurité
Le malaise ne me quitte pas
Je voudrais juste respirer

Il savoure sa sécurité
Sous la pluie douce et apaisante
Je voudrais juste respirer
Les regards pèsent, étouffants

Sous la pluie douce et apaisante
L’escargot avance avec joie
Les regards pèsent, étouffants
Ils me paralysent sous leur poids

L’escargot avance avec joie
Personne ne veut qu’il soit fourmi
Ils me paralysent sous leur poids
Les injonctions et les non-dits

Personne ne veut qu’il soit fourmi
Il reste simplement lui-même
Les injonctions et les non-dits
M’empêchent d’en faire de même

© Chris FALCOZ, 2025

ℝ comme
Rien ne sert de lutter

Rien ne sert de lutter
Il faut t'accepter

Enfant, j'avais un super pouvoir :
Celui de ne pas entendre les conversations
Quand j'arrivais à saturation

Avec le temps, au revoir, j'ai perdu ce pouvoir
Et bonjour la fatigue et les idées noires

Comment parler de toi
À ceux qui ne te connaissent pas ?
Ai revu toute ma vie
À la lumière de ton spectre infini

Accepter d'arrêter de lutter
Pour enfin t'accepter

Accepter d'être différente
Ne plus s'épuiser à faire comme les autres
Se redécouvrir à la lumière de ton ombre

© Caroline BERGER, 2025



R comme La Rêveuse

Elle se recroqueville, n'importe où
Pourvu que l'endroit choisi la contienne
Elle veut sentir les limites de son corps.
Alors elle se roule en boule autant que son corps le permet, les bras tantôt tenant ses tibias, tantôt s'enroulant autour de sa poitrine, les mains agrippées à ses omoplates. Elle se serre autant qu'elle voudrait pouvoir être serrée. Fort.

Elle est en manque. Un manque indicible, des émotions mises en cage et dont la clé n'a jamais été trouvée.
Ses émotions si vives qu'elles font peur. Elles s'entassent dans leur prison, elles crient, elles jurent, elles se lamentent, elles tapent sur les barreaux. Elles s'enragent.
Elle voudrait les confier à quelqu'un.

Elle rêve que quelqu'un la voit. Vraiment. Quelqu'un qui comprenne ce qu'elle-même ne comprend pas. Alors elle s'invente sa vie, là, dans son cocon improvisé, en parallèle des vies, des vraies vies, celles qui existent pour de vrai. Celles dont les acteurs acceptent de poser leur tête sur l'épaule d'un autre, ceux qui acceptent la possibilité d'être blessés, ceux qui prennent le risque, ceux qui vivent.
Ceux qui se tombent dans les bras, leurs entrailles à vif, qui soignent et se font soigner.
Ceux qui ont été, enfants, cajolés, consolés.
Ceux qui ne se raidissaient pas.
Ceux qui acceptaient d'avoir besoin.
Ce besoin qui fait de nous des animaux grégaires et qui nous pousse à être sociables.

Sa bataille l'épuise, elle aimerait rendre les armes avant de rendre l'âme. Se convaincre d'être forte, d'être seule, de ne dépendre de personne. Ne jamais réussir à demander de l'aide, ne jamais réussir à dire aux autres tout ce qu'elle les aime et tout ce qu'elle voudrait être aimée, soutenue, aidée, consolée.
Comment peut-elle s'aider? Comment peut-on l'aider, elle que tout blesse constamment, elle qui refusera toute aide, tout câlin, toute démonstration de faiblesse.
Elle s'autoconsole depuis l'enfance, seule, loin des regards alors personne ne devine sa détresse. Elle se sent désormais sa propre détenue, prisonnière de cet exosquelette qu'elle a sécrété peu à peu. Là, fermant les yeux, dans son monde intérieur la vie est si différente. Elle est drôle, touchante, elle n'a pas besoin de parler. Elle a créé des relations sur mesure, elle contrôle tout. Les autres savent exactement quoi lui dire, ils décryptent ses comportements ou son silence et elle se laisse faire. Les seules personnes à qui elle se confie, sur qui elle pose la tête sur l'épaule c'est elle même. Tout se passe en elle, en retrait du monde.

Elle est seule et n'admettra jamais à quel point elle ne peut plus l'être, excusant ainsi sa peur de rencontre.

Il était une fois une princesse prisonnière du donjon qu'elle a construit pour elle-même.
Elle a tenté d'être le prince qui la délivre, brûlant le donjon et tout ce qui s'y trouvait mais elle se réveillait perpétuellement à l'intérieur.

© Amélie PATOUILLER, 2023





© TATO, S comme Souffrance

S comme Sensibilités

Parce qu'il est des rencontres dont on se dit qu'elles ne sont pas dues au hasard, des rencontres qui nous font nous sentir atypiques, mais ô combien considérés comme des êtres uniques aux spécificités intrigantes.
Les mots de l'un résonnent dans l'âme de l'autre et y trouvent un écho tranquillisant. Ce qui se trouvait à l'intérieur surgit dans un flot continu de paroles qui s'entremêlent pour prendre sens, éclairer la noirceur de chacun.
Et la souffrance de l'un rappelle les maux de l'autre, brisant cette adorée solitude et cette solaire mélancolie. L'on se reconnaît alors à travers ses envies, ses besoins, ses extravagances qui nous prouvent en réalité à chaque instant que l'on est vivant et non anormal comme on a pu le croire pendant trop longtemps.
L'on se refuse à être soi à cause des autres. Mais pourquoi ? Où est-il inscrit que l'on doit se comporter en fonction d'autrui au risque de se nier, de s'oublier et de s'étioler ?
La norme et l'habitude, rassurantes prédatrices, nous enveloppent dans un cocon aux rebords tranchants qu'il nous est difficile de franchir. Peur de se blesser, peur du vide, peur d'un inconnu qui fascine autant qu'il répugne.
L'envie est plus forte cependant, le réflexe de survie également. Les lambeaux de chair arrachée lors du franchissement garantissent le souvenir impérissable d'une expérience dont l'on ne peut que sortir grandi, accompli et indéniablement en vie...

© Anne-Sophie LALLEMANT, 2017

S comme Submersion

Trop
Trop de tout
Douleursmalaucrâneoreillesbouchéesnausée
Trop de sens
Perte de sens

Une pensée arrive et s'échappe
Comme un chat qui se faufile
Et s'échappe de mes bras timides

Une autre la remplace
Pour me fuir sans attendre

Elles reviennent,
Se bousculent,
Se battent
Dans ma boite crânienne
Qui n'en demandait pas tant

Sature
Sommeil.

© Florentin CUSOL, 2025

S comme Silence

Un bébé sans murmure
Une maman inquiète pour le futur

Un bambin sans mot
Une maman qui s'alarme illico

Un garçon sans bruit
Une maman qui compare avec autrui

Et puis un jour un son, la joie, la parole est là !
Ce n'étaient que quelques années mais beaucoup de tracas

Avec leurs mains ils ont communiqué
Avec leurs cœurs ils se sont parlé
Tout entier ils se sont aimés
Malgré toutes les difficultés

© Sofia DUVAL, 2025

𝕊 comme 𝕊eul

Seul avec ton anxiété,
Soliste du ballet de ton désarroi,
Tu avances avec fierté,
Tu te bats pour garder la foi.

Isolé par l'angoisse,
Orphelin du réconfort,
Tu te contentes d'être joisse,
Mais tu n'es pas avide d'efforts.

Abandonné dans ta peine,
Délaissé par le destin,
Tu restes seul capitaine,
À bord de ton navire clandestin.

Mais sache, clandestin capitaine
Au destin rempli de peines,

Que tous tes efforts
Et ton tempérament joisse
Sont un début de réconfort
Et peut-être la fin de l'angoisse.

Ne cesse jamais de nourrir ta foi,
De traverser avec fierté
Tes moments de désarroi,
Pour triompher de ton anxiété.

La solitude, l'isolement et l'abandon,
Ne dureront qu'un temps.
Avec la quiétude, l'ensoleillement et le pardon
Reviendra le printemps.

L'anxiété est à ton chemin
Ce que l'hiver est à l'été de demain.

Comme une saison en balaye une autre,
Ton bonheur aura raison de ton désespoir qui nonchalamment se vautre.

Garde espoir, cultive ta confiance et ton karma,
Car un jour ton histoire respirera l'insouciance d'un joli panorama.

© Marion ENIN, 2025

S comme Spectratriste

Se poser une question, puis deux
S'interroger de plus en plus
Puis finalement fermer les yeux
Inconcevable que je le fusse

Déterminée à ne pas l'être
Comment les autres me verraient alors
Comme une barjot selon le ministère
Plutôt passer l'arme à bâbord

Avoir pour toujours une étiquette
Se voir soi-même comme une inconnue
Et pouvoir en être satisfaite
Je me l'avoue, c'est peine perdue

© Aurélie GROFF, 2025

S comme Sentier

Là où tellement d'autres hésitent
Entre le chemin semé d'empreintes
Et le sentier sauvage de la contrainte
Tu choisis ce dernier sans prendre la fuite

Ton cœur éraflé de ronces et d'épines
La facilité griffée par des chardons acérés
Tu débordes d'efforts pour mieux avancer
Oublier ta différence que certains piétinent

Tu as osé prendre la voie la plus tortueuse
Ne jamais suivre le troupeau ordinaire
Qui mutile notre douce nature éphémère
Le ciel applaudit ton audace courageuse

© Lucile GROFF, 2025

S comme Sens

Sur ma peau trop attentive
À la plus infime stimulation,
Une soudaine caresse abrasive
Réveille cette lente crispation.

Un simple cheveu perdu sur mon bras
A la finesse douloureuse de me démanger,
Et je ne peux retrouver la tranquillité
Qu'en le délogeant rapidement de là.

Je t'envie avec ton écran lumineux,
Qui m'étourdit, et agresse mes yeux.
J'aimerais pouvoir les garder ouverts
Sans vivre systématiquement le même enfer.

Le jour, la lumière m'hypnotise,
Mais le jour encore, elle me brise.
La nuit, lumière et son m'épuisent
Comme une valse qui s'éternise.

La musique me berce et me rassure,
Me plonge dans un monde de paix,
Mais mes tempes se fissurent,
Quand elle crie comme la craie.

Une mélasse visqueuse inonde vos paroles
Que je ne peux saisir dans ce brouhaha,
Et peu à peu de vous je m'isole :
Une crainte devenue à la longue un choix.

© Cathie CHARPIOT, 2019

S comme Synesthésie

Je n’ai jamais aimé le jaune.
Pourtant, j’aime sentir les chauds rayons du soleil.
J’adore l’acidité du citron.
Et le jaune paille de l’herbe estivale me rend joyeuse.

J’aime le jus d’orange, mais je n’aime pas la courge.
Pourtant, j’apprécie les visages grimaçants des citrouilles pour Halloween.

Le blanc pur d’un jour hivernal, les glaciers de l’Arctique.
La page blanche de l'écrivain, la belle pleine lune à son apogée pour seule compagnie.
Les nuages de forme créés par notre imagination.
La chantilly, le blanc des neiges, la crème montée accompagnée de sucre glace.
La robe traditionnelle du mariage avec les dragées d'une pure gourmandise.

Le rose féminin, le rose barbie de petite fille.
Le rose barbe à papa, sucré et délicieux.
Mais je préfère le rose framboise d'un gourmand gâteau d'anniversaire.
Le rose sucré de l’amitié.

L'amour enfantin qui devient passionnel comme la rose rouge.
Le rouge aux joues.
Le rouge à lèvres et le vin qui coule.
Les cheveux rouges de la petite sirène telle une séductrice portant un collier de rubis.
De rouges habits, ma fille Ruby.
Le sang de la vie, le feu de l'amour !

A contrario, le bleu des émotions.
Le bleu sombre de la nuit me laisse songeuse.
Parmi toutes ses étoiles argentées, le bleu sombre du fin fond de la galaxie.
Ou bien des abysses.
Le bleu océan,
Le bleu ciel,
Le bleu azur,
Le bleu des larmes,
Le bleu saphir.
Mais aussi le bleu étang,
Le bleu-vert qui rend le paysage magique.
En pleine forêt, entouré de vert sapin, d’une douce herbe matinale, humide de gouttelettes.
La senteur fraîche des pins.
L'émeraude, quel joyau ! Ornant ce beau sapin de noël.

Le marron des troncs d’arbres avec le cuivre de cavaliers sur leurs chevaux marrons cheminant sur un sentier de boue.
Les feuilles d’automne passant par ce dégradé de rouge, jaune, orange, marron.
La crème de marrons,
Le gâteau au chocolat !
Un peu cramé…

Le noir cancérigène,
La cendre,
Le chaos,
L’espace,
Le silence,
La mort.

Le violet touche du rêveur, emblème de notre recueil.
La violette, la lavande, petite pensée odorante.
Une tarte aux figues fraîches et quel régal.
L'améthyste pour le côté féerique.

Je n'aurai jamais assez de mots pour raconter toutes ces couleurs,
Un arc-en-ciel de couleurs,
Des feux d'artifice,
La diversité des minéraux.
Ou un kaléïdoscope.
Le son est rempli de couleur auditive.
L'odeur tout autant.
Tous ces éléments,
Combinés à l'imaginaire débordant,
Donnent naissance à une vie colorée.
La magie des mots nous emportant
Dans un tourbillon de sensations.

© Lisanah, 2025

S comme Solitude

La différence entraîne la solitude.

Celle dont nous sommes « responsables » car en incapacité à communiquer comme la société l'attend.
Celle qui nous enferme car peu de gens savent ou ont envie de regarder derrière ce que nous montrons.

Il y a pourtant tant de richesses derrière les différences, tant de trésors qui ne demandent qu'à être découverts pour peu qu'on regarde autrement, qu'on dépasse les a priori, que notre âme se connecte à l'Autre sans jugement.

Si seulement vous saviez les souffrances endurées par ceux qui ne rentrent pas dans les clous, ne s'adaptent pas aux cases préformées car ils ne le peuvent pas, mais qui aimeraient tant être comme les autres, comme ceux qui savent avoir la bonne attitude, le bon mot au bon moment.

Ceux dont les émotions ne les envahissent pas au moindre battement de cil mal interprété.

Ceux qui savent rire de tout, même du malheur des autres... non, ça, nous ne savons pas faire, car celui qui est différent rit rarement du malheur de son prochain, parce qu'il sait au fond de lui la souffrance, le rejet.

Je vous souhaite de savoir déceler le beau, derrière ce que vous ne comprenez pas et d'acquérir la patience nécessaire à la découverte de ces personnes imparfaites et belles.

© Muriel DUSSON-SALFATI, 2025

S comme Second degré

Je comprends pas
La plupart des conversations.
Les non-dits, les faux-pas.
Je suis roi de l'incompréhension.

Les faux-semblants
Les idéaux, la mode.
Je me sens différent
Au point d'être aux antipodes.

De ce que l'on attend de moi
Du désir à la maladresse,
De l'extase à la tristesse
Des vérités à la foi.

Je me perds dans les idées
Entre deux,
Entre moi et le second degré ;
Je me perds dans ma pensée en feu.

Qui consume mes maux ;
Mes idées brouillées
Par une multitude de mots
Empêtrées dans le chaos, émiettées.

Quand je crois reconnaître
Une solution là, au loin...
Elle s'estompe jusqu'à disparaître
Et m'égarer avec mille questions.

Pourquoi ?
Pourquoi mon cerveau
Te moques-tu de moi
Au point de me rendre si sot !

Deux pieds gauches
Pour avancer
Et me casser la gueule
Dans les escaliers. (du social)

© Lisanah, 2025

S comme avantage Sélectif

D'anagramme en anagramme
Cherchez l'aiguille dans le foin
L'expérience de Milgram*
C'est toujours quatre-vingt / vingt

Le dromadaire a une bosse
Le chameau il en a deux
C'est que la courbe de Gauss
Se brise en son beau milieu**

À une lettre près aRtistes
Inadaptés de tous les bords
Sont avant tout survivalistes
Porteurs d'invisibles trésors

Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

* Stanley Milgram (1933 – 1984) est un psychologue social américain. Il est principalement connu pour l'expérience de Milgram (sur la soumission à l'autorité). L'expérience de Milgram est une étude de psychologie sociale menée 1963. Elle a pour but d'étudier le comportement humain face à l'autorité et la soumission à celle-ci, et consiste à tester la capacité des individus à obéir, même si cela implique d'infliger des souffrances à autrui.

**Théorie de l'évolution. Au sommet de la courbe de gauss se trouvent des individus d'une espèce les plus adaptés au milieu. Lorsque le milieu change, le sommet « s'effondre » (les individus les plus adaptés n'y survivent pas et n'ont plus de descendance) et le courbe devient « en dos de chameau ».



S comme Surcharge

Il est six heures et demi et la lumière du lampadaire qui a clignoté d'agonie toute la nuit abdique enfin.
Sur le toit, le cliquetis d'une fine pluie teinte l'atmosphère d'une sonorité agréable.
7h10, le train s'annonce et les personnes arriveront bien au travail à l'heure sauf deux qui malgré la course pointent à 9h07 et 9h12.
10h46 annonce les premiers gargouillis des ventres: ils veulent du sucre. Ils attendront en comptant les minutes. 10h47, 10h48, 10h49, 10h50, 10h51, 10h52, 10h53
A 11h30 personne ne se soucie plus des ventres.
13h : un "on va peut-être penser à manger?" résonne dans l'*open-space*.
Doit-on juste y penser ou bien doit-on manger?
14h : ceux qui ont mangé sont contents et ceux qui n'ont fait qu'y penser regrettent.
16h30 : café, cigarettes, le mépris de l'estomac.
16h45 : les nullipares se réjouissent de ne pas avoir d'enfant, les autres regrettent.
À part Sandrine qui aime ses gosses.
18h15 : les zélés font un *afterwork* et les monoparents engueulent leur progéniture et pestent sur les devoirs.
19h15 : à table et arrête de mettre les doigts dans ton nez!
20h : le chat a mordu le pied du nourrisson qui se remet à hurler.
20h15 : les couples divorcent comme chaque soir et se réconcilient comme chaque soir à 22h03 dans un cri.
3h... Ce putain de lampadaire.

© Amélie PATOUILLER, 2024

S comme Surcharge sensorielle

Terrible essaim à visages humains,
Grouillant et bourdonnant dès le petit matin,
Ton effervescence constante, ton tumulte infini
M'assaillent de toute part, me filant le tournis.
Le moindre bruit de pas, le moindre coup de dent,
Se réverbère dans mon crâne en un affreux boucan
Et les portes claquées à la hâte et bien trop fort
Ont l'effet d'une déflagration mortelle sur mon corps.
Puis viennent ta clarté, tes flash, tes néons artificiels
Brûlant ma rétine jusqu'à y faire naître des étoiles.
Pourtant, chaque tête de cette Méduse* humanoïde
Continue encore et toujours de s'activer, placide
Sans un regard pour cette fille étrange
Qui bouche ses oreilles et se cache sous sa frange.
J'aimerais tant, quelquefois, appuyer sur pause,
Et mettre mon cerveau en veille, avant l'overdose.

© Manon GLADIEUX, 2025

*Méduse est l'une des 3 Gorgones de la mythologie grecque. Pouvant changer toute créature croisant son regard en statue de pierre, elle est dotée d'une chevelure constituée de multiples serpents. Ici, la société est comparée à une Méduse dont les cheveux sont des hommes.

S comme STIMMING !

Note de l'auteure : dans ce texte, je mentionne des techniques de stim que je pratique. Ces exemples ne sont pas exhaustifs. Ce texte est aussi un outil de stim car il peut se chanter ou se déclamer à répétition.

Je me balance, je me balance
Je me change les idées
Je me balance, je me balance
Parce que je l'ai décidé
Je me balance, je me balance
Parce que je l'ai refoulé
durant des années
Le stim avait perdu son origine *naturelle*
à cause de ces gens qui me disaient que c'était
"*bizarre*"
Avoir l'air visuellement autiste ça a longtemps été horrible pour moi
Je craque une allumette juste pour sentir l'odeur
Je tapote avec mes doigts sur des objets
ou sur mon corps
J'agite mon éventail multicolore
même quand il fait froid
même quand on me montre du
doigt
J'écoute des chansons en boucle pendant des heures
pas juste pour les connaître par
cœur
Je chante
Je répète des mots que j'aime
pour leur consonance ou leur
sens
Je secoue des petites clochettes
J'entends, et je répète
Je me balance
Ça a du sens
Je me balance
Dans tous les sens
Et tout cela me procure un bien
fou
Vous !
M'avez demandé d'arrêter
Vous ne savez pas ce que ça fait
Bizarre
Doigt
Cœur
Sens
Fou
Oui, ça a du sens
Quand on se balance

© Ginette, 2025
Sortir du cadre et
rejoindre le monde ?



C'est pas bizarre
C'est que mes doigts
Ça vient du cœur
C'est pas si fou
Nous sommes entre humains
après tout
J'écouterai plus ce qui vient de
vous

© Tatiana KAZAKOVA, 2025

S comme Le Silence d'Amandine

Juchée à califourchon sur le petit muret de pierres qui séparait son jardin de celui du voisin, Amandine rêvait. Elle rêvait d'un monde où ses parents ne lui demanderaient plus de ranger sa chambre à leur manière ni de manger à heures fixes. D'un monde où l'école ne serait pas obligatoire, où il ne faudrait pas se forcer à sourire tout le temps ni porter de jolies robes alors qu'elle n'aimait que les pantalons.

Elle rêvait de liberté. Elle se révoltait dans sa tête contre toutes ces restrictions que les adultes lui imposaient. Elle se révoltait dans sa tête, oui, mais jamais à haute voix. À haute voix, Amandine se contentait de répéter en boucle : « oui, Maman » « bien sûr, Maîtresse » et autres politesses. C'était une enfant sage.

Cependant, un jour, quelque chose changea, comme une saturation, une ébullition, un trop-plein de quelque chose. Alors Amandine fut obligée de se révolter de façon un peu plus ouverte. Toujours sagement, mais plus visiblement. Du jour au lendemain, elle cessa de dire « oui, Maman » « bien sûr, Maîtresse » et autres politesses. Elle cessa de parler, tout simplement.

Au début, cela énerva ses parents, qui prenaient son refus de parler pour un caprice, alors qu'elle ne faisait jamais de caprice. Cependant, s'ils pensaient au départ que son mutisme serait passager, ils déchantèrent progressivement. Elle ne parlait ni à la maison, ni à l'école, ni même lorsqu'elle se perchait sur le petit muret de pierres qui séparait son jardin de celui du voisin.

Alors tout le monde commença à s'affoler, lui demandant ce qui n'allait pas. Suppliant, criant, menaçant même parfois. Mais rien n'y fit. Amandine ne parlait plus, ce temps-là était fini.

Les experts dirent bien entendu que c'était « psychologique », et ils avaient raison. Les parents dirent qu'ils ne comprenaient pas, et c'était tout aussi vrai. Parce qu'Amandine, bien sûr, ne pouvait pas expliquer, puisqu'elle refusait de parler. De plus, il lui fallait bien se l'avouer, elle-même ne savait pas trop pourquoi elle avait cessé de parler. C'était un peu flou dans sa tête, tout ça.

Alors, puisqu'elle ne pouvait plus parler dans un monde où parler était indispensable, il fallut tout adapter. Petit à petit lui fut permis tout ce qui lui était refusé par le passé : on ne l'obligeait plus à aller à l'école, à porter des robes, à manger à heures fixes, ou à sourire. On lui demandait encore de ranger sa chambre, mais de façon un peu moins dure. En plus d'être muette, elle aurait bien voulu être sourde dans ces cas-là, tant elle détestait ça ! C'était bien sûr impossible. Et puis, entendre avait tout de même quelques avantages. Par exemple, elle apprenait que ses parents étaient inquiets pour elle. Inquiets pour elle, alors qu'elle avait toujours cru qu'ils ne l'aimaient pas et qu'elle n'était qu'une gêne pour eux.

Ils parlaient parfois en sa présence, l'ayant oubliée, leur petite fille désormais plus silencieuse qu'un fantôme. Ils parlaient de son avenir incertain, de « tu penses qu'elle va réussir à suivre les cours à la maison lorsque ça deviendra plus compliqué ? Ça risque d'être trop dur non ? », « et même si elle y arrive, est-ce qu'elle va vraiment réussir à s'en sortir seule lorsqu'elle sera grande ? », « c'est sûr qu'elle n'est pas malade ? Il faudrait faire d'autres tests ». Elle entendait tout ça, et un tas d'autres questions sans réponses.

Ses parents étaient inquiets et cela lui réchauffait le cœur de le réaliser, de le savoir. Sa révolte silencieuse ne lui avait pas seulement apporté plus de liberté, elle se rendait également compte que son silence lui offrait, petit à petit, bien plus que ça. Bien plus que pouvoir porter des pantalons et ne plus aller à l'école.

Car grâce à son silence, le brouhaha du monde s'était également apaisé autour d'elle. Plus de cris à la cantine, plus besoin de prendre le car au quotidien, bousculée par les enfants, plus besoin de faire attention à tout ce qu'elle disait, de peur de ne pas être sage ou de trop se dévoiler. Plus besoin de subir le flottement du bas de sa robe qui lui chatouillait les jambes très désagréablement ni de se forcer à manger lorsqu'elle n'avait pas faim. Plus besoin de se forcer à sourire.

Elle aimait ce monde apaisé. Elle travaillait ses cours à la maison, dans le silence et le calme. Ses notes étaient encore meilleures qu'avant, elle pouvait approfondir les sujets qu'elle préférait et faire le minimum sur ceux qui ne la passionnaient pas vraiment.

Avec le temps, son cœur et son corps s'apaisèrent tranquillement. Tant et si bien qu'un beau matin, elle eut une belle surprise au réveil : elle se mit à sourire, et sans que cela ne lui demande le moindre effort.

© Chris FALCOZ, 2022

𝕊 comme Sens ajouté

Je suis je ne sais où, quelque part. Le décor sans cesse changeant importe peu; ce qui importe, c'est moi. Je me sentirais bien, à l'abri, emmitouflé dans les draps familiers de mon ego, si je n'avais pas au fond de la gorge ce poids, cette gêne douloureuse.

Elle se fait omniprésente et ne me laisse bientôt plus aucun répit.

D'un coup, je commence à la vomir; en un seul spasme incontrôlé qui semble ne jamais devoir finir, elle s'écoule de ma bouche en filaments noirâtres qui vont se perdre dans les limbes.

Puis le flot se tarit. Je sais pourtant que n'est sortie de mon corps qu'une infime portion de ces cheveux de bile noire, mais l'ampleur du rejet est telle que les fils restent coincés dans ma gorge trop petite pour qu'ils puissent tous passer.

Je commence à suffoquer, avant de me rendre compte que ce n'est qu'un rêve et que je peux le fuir en me réveillant. Je n'ai qu'à passer cette porte stridente que je viens de remarquer...

Hein ? Ah ! La porte que j'ai franchie, c'était ma sonnerie de réveil. Étrange ça, dans mon rêve je pouvais caresser de la main les trémolos de la guitare électrique : je m'en rappelle encore, ça faisait comme un chapelet grinçant. Mais bon, pas le temps de rêvasser, je vais être en retard ! Je cligne des yeux quelques fois, saute dans mes habits, et je sors avant de me diriger d'un pas décidé vers ma corvée quotidienne, pendant que les souvenirs de mon rêve s'effilochent à chaque pas.

Une fois arrivé au travail, je suis suffisamment réveillé pour me rendre compte que je n'ai pas envie d'y être. Comble de malheur, une roue de mon tire-pal est bloquée et je suis obligé de forcer comme un bœuf pour déplacer ma palette.

Une fois passée la pause de midi où j'avale à toute vitesse des club sandwiches qui ont la consistance et le goût de vieilles éponges, vient le moment de charger les camions. Ces foutus camions. Une fois que j'en ai fini un, je le gare et vais en chercher un autre, que je charge, que je gare, et ainsi de suite. Avec le petit bonus de fin de journée : deux camions en plus à charger et des conneries à rajouter dans le premier que j'ai chargé.

Le soir venu, chez moi, je n'ai que trop conscience de chaque muscle de mon corps : ça gueule là-dedans, et maintenant voilà que les articulations s'y mettent. Et je ne parle même pas de la barre qui ferme mes yeux sans que j'y sois pour quelque chose.

Après un enchaînement de situations incongrues typiques de l'univers onirique, je me retrouve de nouveau à vomir ce flot de matière tantôt solide comme des cheveux, tantôt liquide comme de la bile, mais toujours d'un noir profond, si profond que je me perds dans sa contemplation. Ce noir n'est pas l'absence de couleur ou de lumière, mais une anti-couleur aussi visqueuse que douloureuse.

J'ouvre les yeux doucement, pleinement éveillé, et je jette un œil au réveil : six heures et demi. Il me reste bien au moins une heure à dormir. Je ferme les yeux, et moins d'une seconde plus tard, la guitare me résonne dans la tête de toute sa force. Même cinéma que la veille.

Le midi, on parle un peu, j'essaie de remettre un peu mes idées en ordre. A côté ça parle football,

je n'en ai absolument rien à carrer. Pas plus que l'émission sur la vie de la police sur une autre chaîne. Ces discussions me semblent cosmétiques, factices. Comme si quelque part on s'était dit : bon, je vais passer la majeure partie de mon temps éveillé avec ces mecs, alors autant avoir des rapports sociaux. Mais j'en crève, moi, d'avoir de vraies discussions, de celles où tu laisses entrevoir qui tu es vraiment !

« Je fais des rêves bizarres en ce moment, je dis.

– Ah ouais ? Moi je me rappelle jamais mes rêves.

– Non mais c'est comme si j'étais coincé quelque part...

– Tant que t'es pas coincé dans ta femme ! »

On rigole un coup puis on y repart. Des camions, encore des camions. Je les vois comme des grains de sable qui s'écoulent dans un sablier, doucement, trop doucement. Le soir, je m'endors sur mon bouquin.

Cette fois-ci, bien que je rejette toujours mes filaments noirs, je me vois de l'extérieur, plié en deux dans une parodie de prière, ma bouche grande ouverte déversant avec peine ce torrent continuel. Ma priorité consciente est de m'en débarrasser, de le perdre, le laisser s'évanouir dans l'espace indéfini qui m'entoure.

Cet espace indéfini se peuple soudainement : d'autres que moi souffrent les mêmes affres, je ne sais combien, je ne compte pas, je sais juste que nous sommes nombreux. Je n'ai pas l'impression qu'ils viennent d'arriver, je crois plutôt que je n'ai fait que prendre conscience de leur présence, pardon, de leur existence.

Nous sommes tous là, à nous vider de la même horreur.

J'ouvre péniblement les yeux. Je ne me sens pas du tout reposé et un filet de bave noire relie ma bouche à mon oreiller. Même routine que les autres jours, sauf que là, je sens bien mon dos qui me fait comprendre que lui, il veut pas bosser. Palettes bouffe camions. Maison dodo.

Je rejoins directement mes confrères de la fois passée ; ils n'ont pas de visage, pas de signes particuliers, rien qui permette de les différencier. Moi non plus. Je me perds dans leur nombre, mon regard extérieur ne me retrouve pas, je pourrais être n'importe lequel d'entre eux. Peut-être même suis-je tous à la fois.

Maintenant je peux remarquer des différences : elles tiennent surtout à notre comportement. Certains sont prostrés dans l'attente de l'expulsion de leur fardeau, d'autres tentent tant bien que mal de juguler les assauts de leur impétueux fleuve personnel, ce qui a pour seul effet d'en accentuer la pression et de provoquer de petites explosions noires et fugitives. Plus nombreux sont ceux qui s'abandonnent à la douleur libératrice et laissent le flot exprimer toute sa puissance. Je fais partie de ceux-là, bien que mon être conscient me regarde régurgiter cette essence de noirceur. Je remarque cependant que la quasi-totalité d'entre nous s'arrête souvent de se déverser pour laper, aspirer, et se gaver de ce que les autres rejettent au sol. Je constate avec horreur que je ne fais pas exception.

Putain... Je me suis rendormi et je suis maintenant à la bourre. Je file au pas de course et arrive avec finalement suffisamment peu de retard pour ne pas trop me faire engueuler. Je pousse à grand mal mes palettes tandis que mon corps se croit sur un chevalet de torture. C'est marrant d'ailleurs, quand on se dit que le mot « travail » vient du latin « trepalium », qui était un instrument de torture. J'étouffe un rire. Je n'ai pas vraiment envie de rire, mais le son de ma voix me rassure. Mes collègues ont remarqué mon sourire et me demandent pourquoi je me marre, donc je leur explique. Ils affichent un sourire poli, et on reprend le boulot.

Le midi, je regarde mon repas pendant plusieurs minutes avant de me résigner à le commencer.

L'après-midi, le ventre plein, une douce torpeur m'envahit. Si j'étais en vacances, j'irais bien faire une sieste. Mais là, il faut se retrousser les manches. Je suis crevé, j'ai pas avancé aussi vite que les autres jours, je pense que je vais pas me faire houspiller, pas juste pour une fois. Je vais juste me faire chambrer. Alors j'en remets un coup.

Le soir, je me pose sur un jeu vidéo, et l'espace de quelques heures, je m'immerge à fond. J'oublie qui je suis, ma vie, et j'interagis avec des environnements scriptés. Subsiste après coup une légère frustration, j'étais un peu trop crevé pour bien en profiter, et c'est quand même limité tout ça, faut pas sortir du cadre de ce qui est prévu. J'ai les yeux éclatés, je ferais bien d'aller dormir.

Les fois suivantes, je me perds dans la contemplation de ce que je rejette : cette matière qui m'épouvante, me dégoûte et m'attire en même temps a des reflets irisés dont les motifs mouvants prennent mon attention au piège.

Bientôt, j'utilise mes doigts pour arranger ces motifs à ma convenance et en créer d'autres plus élaborés. Je me crois avant-gardiste jusqu'à ce que je remarque que d'autres sont allés plus loin et écrivent en se servant de leur flaque comme d'un encrier ou d'un support. Je ne peux que reconnaître la supériorité de leur procédé et décide de les imiter.

Une femme ne mangeait pas et disait n'avoir jamais d'appétit.
Tant pis pour elle.

J'ai de plus en plus de mal à me lever le matin, comme si j'étais pas reposé par mon sommeil. Je passe mes journées dans un genre de brume qui se perce quand on me parle. D'ailleurs on me parle là, enfin je crois.

« Hein ?

- Je disais que, apparemment, tu t'es gourré sur une préparation hier, me dit le chef.
- Ah bon ?
- Ouais. Du coup faut aller re-livrer le client.
- Ah.
- Ouais. Et ils veulent que t'y ailles, vu que c'est ton erreur.
- Ah. Quoi ?, je réagis en retard. C'est que... La perspective de passer la journée dans un camion coincé dans le trafic parisien ne me réjouit pas du tout.

– Je me doute. De toute façon, t'inquiète pas, je leur ai dit non. On a besoin de toi ici.
– Merci, je dis, vraiment soulagé.
– Mais bon, fais gaffe quand même.
– Je sais, je vais essayer de me réveiller.
– Tu devrais te coucher plus tôt.
– Je sais. »

Et j'y retourne, mais j'essaie de me faire violence pour rester concentré. Les chiffres sur les bordereaux ont un effet assez hypnotique, quand même. Si similaires et si différents à la fois. D'ailleurs, c'est quoi ces chiffres ? Juste un code. Ils ne veulent rien dire dans l'absolu. Ils n'ont que la valeur qu'on veut bien leur donner. Et si... Merde. Je me suis reperdu. Pour un peu je me foutrais des claques. Allez on reprend, et concentré cette fois. Le soir je me commande des pizzas. C'est bon. Bouquin dodo.

J'écris maintenant à chaque fois, des histoires dans un langage que moi seul comprends, des histoires de moi, par moi, pour moi. Des histoires de douleur, de peine, de honte, de culpabilité, de tristesse....

La matière noire, que j'appelle maintenant le Noir, semble apprécier ce traitement et s'épanouit, coule à flots plus fournis, avec des reflets plus élaborés. Parfois elle ajoute même des passages sans que j'y sois pour quelque chose, et ce qu'elle me raconte me glace d'épouvante en même temps que de chagrin.

Et la peine, la douleur dans la gorge, ne s'est jamais atténuée.

Toutes les nuits je réécris les pages de ma torture, je les noircis de mon encre de bile que j'ai vomie en un seul spasme et mille douleurs.

Il était une fois un homme qui pleurait tous les matins sans savoir pourquoi;
Il prit un traitement limitant les sécrétions lacrymales,
Et depuis il croit vivre heureux.

Quand j'ouvre enfin les yeux, il me faut un certain temps avant d'imprimer ce que je vois. Ma chambre, rien d'inhabituel, juste que mes yeux semblent avoir du mal à faire transiter l'info. Sur le chemin, je cligne plusieurs fois des yeux et les frotte avec mes doigts. Bien joué, maintenant ils sont irrités. Je suis bien content de ne pas avoir eu le temps d'admirer mon teint de cadavre dans le miroir. La journée, je n'essaie même plus de communiquer, à part pour demander des infos concernant le boulot. Je bosse étonnamment bien, trop crevé pour vraiment cogiter. Le soir, en rentrant, je m'appuie sur un des murs de ma mansarde, y laissant une tâche en forme de main. Une tâche noire. Je ne sais pas trop pourquoi, mais ça me plaît. Le symbole peut-être : des millions d'années d'évolution pour finalement revenir aux peintures rupestres. Le degré zéro de l'expression : « J'étais là ! J'existais ! ». Je m'effondre dans mon lit en me marrant, tout habillé et même pas douché.

Une fois, je retiens à grand peine mon venin pendant quelques instants pour demander à mon voisin (qui pourrait aussi bien être ma voisine) de quoi il s'agit, et surtout si l'on peut faire cesser ce calvaire. Il se contente d'acquiescer du regard et repart à ses propres tourments, non sans avoir d'abord lapé avec avidité les lignes dont je venais d'accoucher.

Cet homme se sentait seul;
il avait pourtant la télévision et un ordinateur.
De plus, tous les dimanches il faisait un repas avec ses amis.

Celui-là ne ressentait plus aucune émotion:
une surdose de chagrin l'avait coupé de ces réactions plus ou moins chimiques.
Il ne se sentait ni heureux, ni malheureux,
il se contentait de subir sa vie.

La dérisoire petite histoire des petits riens qui font tout s'écrit sous mes yeux. Sous ce vernis de banalité se cache une douleur que je ne peux que percevoir. Pourtant ces situations m'arrachent un rire sans joie qui finit par se muer en un grand éclat de rire dément. La crise de rire se mélange au Spasme et j'éclabousse de mon Noir ceux qui m'entourent et me dévisagent, interloqués, avant de reprendre leurs activités.

Les autres histoires, les viscérales, mon esprit les comprend, mais refuse de les retenir dans un dernier réflexe de conscience préservatrice. Alors elles restent couchées là, à m'appeler et me promettre des réponses à des questions que je ne savais même pas avoir posées.

Il était une fois un homme qui ne vivait qu'à travers ce qu'on lui racontait et ce qu'il lisait.
Toujours témoin, jamais acteur,
Il n'était le héros que de ses rêves.
Et ça lui allait.

Je crois que le Noir veut que je lui donne une forme, et que mes lettres mentales lui conviennent. Il veut se retrouver plein, entier, indivisible, tout ses filaments reliés les uns aux autres par le sens que je leur ajoute. C'est à ce prix que je gagnerai ma liberté et que je m'échapperai de ce sanatorium onirique où l'on expectore noir. Je le sais sans savoir comment.

Un espoir se profile donc.

J'ouvre brutalement les yeux, réveillé en sursaut. Je tombe encore de fatigue, mais c'est comme si j'avais peur de me rendormir. Je ne sais pas ce qui m'attend de l'autre côté, mais je n'ai pas envie d'y retourner. Je suis soulagé d'être réveillé. Mais que fout mon inconscient ? Il fait une fête d'enfer, et c'est moi qui paie les pots cassés. Pour ne pas me rendormir, j'attrape ma PSP et je joue jusqu'à l'heure du réveil. Au boulot, je suis tellement à côté de mes pompes que c'est comme si j'étais seul avec moi-même. Je ne perçois le reste du monde qu'à travers une petite fenêtre de conscience. Je suis remarquablement

efficace aujourd'hui, par contre. Les autres sont tout étonnés de voir que j'ai fini en avance. J'en veux encore, mes muscles sont gorgés de sang. Alors je vais cogner comme un sourd dans une palette. Ça fait mal, mais quel soulagement. Une autre forme d'expression ? Le soir, je m'endors comme si on m'avait bordé.

Le Noir des premières fois ! Je n'étais alors que trop content de perdre ces douloureux cheveux poisseux dans les limbes. Mais rien ne se perd, non ? Je peux les retrouver, et alors l'exigeante maîtresse de mes nuits, enfin satisfaite par ma plume désormais vidée, me rendra mon espace de rêve.

Je me réveille d'humeur poisseuse. J'ai transpiré toute la nuit et ça se sent. La fatigue ne me gène plus trop, c'est comme devenu une seconde nature chez moi. La journée, je fais encore des miracles. C'est grisant. Le soir, j'avale ma casserole de pâtes et je m'autorise un petit film avant de me coucher. Enfin, je m'endors devant mon film et je vais me coucher.

Pourquoi me faire miroiter un espoir s'il était dépendant d'une condition irréalisable ?

Je ne trouve pas mes premiers rejets de Noir; j'ai bien peur qu'ils ne soient perdus à jamais. J'ai bien essayé de les retrouver en ingérant l'immonde Noir des autres, mais je ne reconnais pas le goût de ma psyché dans leurs abominations : il est constitué d'éléments similaires, mais disposés différemment.

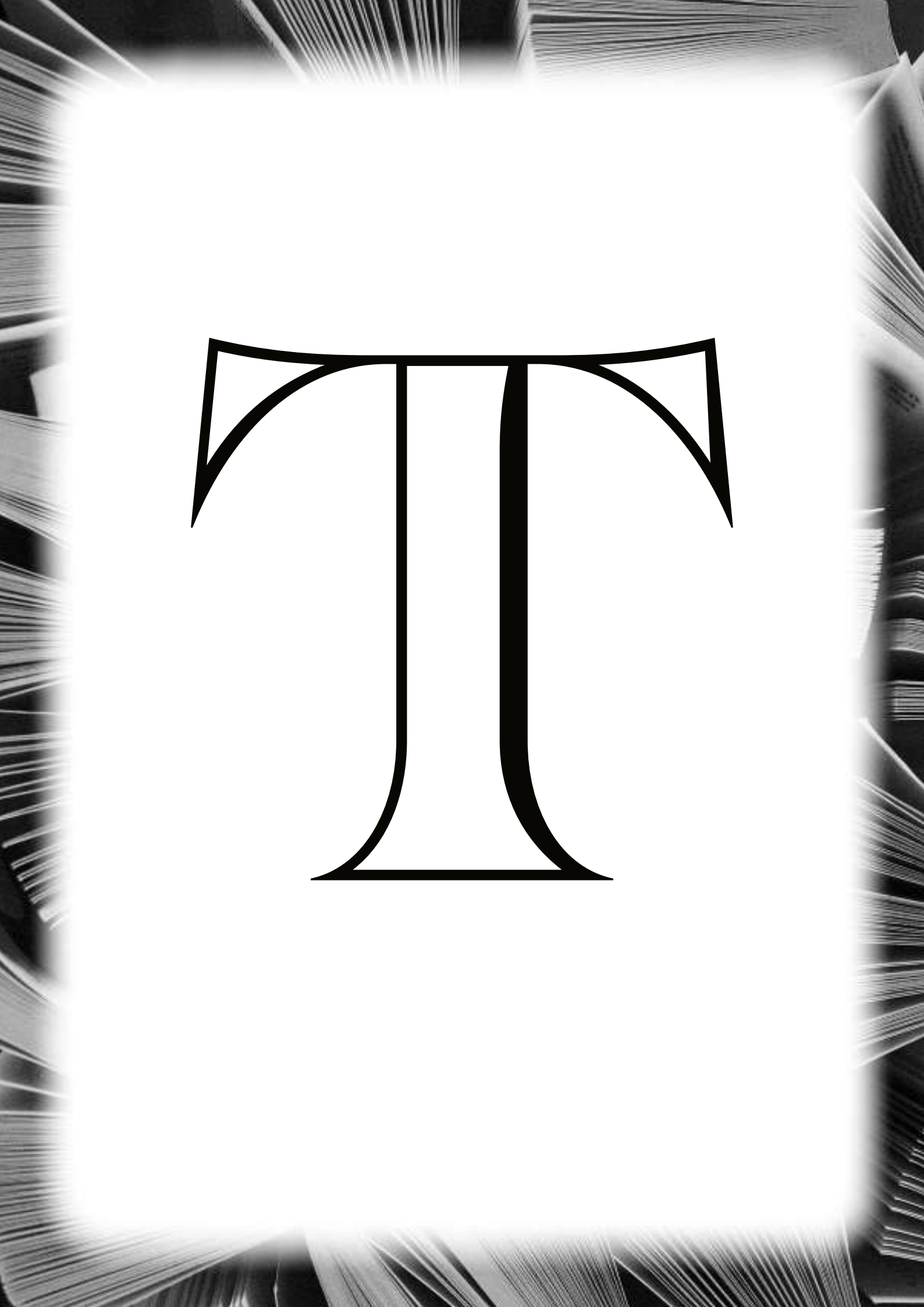
Ce rêve n'est pas fini, il ne veut pas finir bien que je sache que c'est un rêve, il s'éternise d'une façon qui est aussi inhabituelle qu'inquiétante. Je ne vois plus les autres, il n'y a que moi, toujours plié en deux, vomissant, suffoquant, toujours dans le même spasme – je sais maintenant écrire tout en rejetant.

J'ai l'impression de vivre cette nuit depuis des siècles, et elle ne finit toujours pas. J'ignore si à peine trois secondes de temps « éveillé » se sont écoulées ou si j'ai sombré dans un coma, mais je suis bel et bien otage de mes œuvres : j'ai tellement bien donné vie à mon malsain enfant qu'il est maintenant conscient de lui-même. De ses filaments de lettres, il me retient avec lui, exigeant d'être fini. Je ne sais pas si je me réveillerai un jour et je commence à craindre que ce jour-là il ne se réveille à ma place.

C'est l'histoire d'un homme qui croit que ses efforts le libèrent
Alors que chaque spasme ne fait que mieux l'enferrer.
Alors il se convainc que la vraie liberté, c'est sa servitude.
Comme ça, c'est plus facile.

Ouah la patate ! Je saute du lit, parfaitement réveillé. J'arrive tôt au boulot, le sourire aux lèvres. Je pousse mes palettes, c'est mon boulot, c'est pour ça qu'on me paie. Le midi, je savoure mon repas. Je charge des camions tout l'aprem. On rigole bien à la pause. On est crevés, ça détend. On se dit à demain et on rentre chez nous. Mais bon, je suis fier de faire du bon boulot.

© Florentin CUSOL



T comme Travail de toute une vie

(Va au) **Travail**.
(Accident de) **Travail** !
Travail (sur toi)...
Je suis inapte ou inadapté.
« Fais un effort, appelle ! »
(A L'AIDE)

Oui, bonjour, je vous appelle pour la candidature... Ah, vous avez trouvé. Je comprends, bonne
journée. Au revoir.
ADIEU. À jamais. Plus jamais le téléphone.

Ça n'est plus un **ÉCHEC**, c'est un **ENFER**.
Je n'arrive même plus à regarder les offres d'emploi.
Trop de questions se posent et me font imploser.
Trop d'angoisses. Trop de stress inutile.

De toute façon, les bonnes places respectueuses sont si rares qu'on peut dire qu'elles sont inexistantes.
Un peu comme moi, INEXISTANTE.

Mon monde à moi est pourtant plein de vie.
Mais en sortir et le chaos fuse et m'assourdit.
Je ne suis pas à ma place et ça me tue à petit feu.

Prendre éternellement sur Soi.
Ne RIEN comprendre aux consignes.
Ne pas être sociable.
Être trop lent.
Trop ceci, trop cela.
Pas assez souriant.
Trop renfermé, hautain, froid comme une porte de prison.
PARDON, je n'ai pas les codes.
Pardon, je n'ai pas le **manuel d'instruction.**

Burn-out et crises à répétition, je tourne en boucle sur mes difficultés.
Mais qu'est ce qui cloche à la fin?
Je suis pourtant travailleur mais tous mes efforts foutent le camp en un claquement de doigts.

Alerte rouge !
Le point de rupture vient d'être atteint.
TS[1] en approche.
- Promis je ne recommencerai pas, docteur.
Madame, vous avez un TSA[2].

Finalement, ce n'est pas de la **folie**... ça a un nom précis !
Et puis de toute façon, on en fait quoi de ça maintenant ? Qu'est-ce que ça change réellement ????

© Lisanah, 2025

[1]TS : tentative de suicide
[2]TSA : trouble du spectre autistique

T comme Travail

Je suis une licorne sur Mars

Grand génie autistique,
Nous voyons d'un autre œil
Vision très pragmatique,
Honnêteté, sans orgueil.

Mais gérer les collègues,
Manager et hiérarchie
Nous devenons bègue
En proie à l'insomnie.

Un handicap reconnu
Des collègues curieux
Qui n'ont ni ouï, ni vu,
Prennent rien au sérieux.

Je suis une licorne sur Mars

Je m'adapte et j'excelle.
Je prends mes distances.
Pourtant ils m'harcèlent,
Quelle douleur intense !

Temps plein ou partiel ?
Avec télétravail ou non ?
Vivre une vie artificielle,
Sans problème de fond ?

Je vois tout à l'authentique,
J'analyse ce qu'ils cachent.
Un monde très chaotique
Qui nous tue à la tâche.

Je suis une licorne sur Mars

Merveilleux, inutile, quel farce !
Je lutte donc devient garce.

Dur dur d'être une licorne de Mars...

© Arya KIENTZEL, 2025



T comme TSA



I

Une lettre qui change tout
C'est Darwin qui le clame
Voici *Homo* debout[1]
Applaudissez Messieurs Mesdames

Ecce Homo[2] quel beau slogan
Depuis que je suis gosse
Je fais du toboggan
Glissant sur la courbe de Gauss[3]

Si dans mon monde hétérodoxe
Je braille en étourneau
Si sur mon ring de boxe
S'affrontent Hobbs contre Rousseau[4]

La Caverne[5] est sélectionniste
Vers un avenir en cavale
Tout Simplement Artiste
Et Tout Simplement Animal

II

Une lettre qui change tout
Des milliers d'occurrences
Du primordial ragoût
Au *melting pot* de circonstances

Face aux « bonjours » charismatiques
Face aux sourires carnassiers
Je suis anomalocaristique[6]
Dans ce panier de crustacés

Trop en retard jamais synchrone
L'a-temporalité m'habille
Chromatique caméléonne
Aux masquages indélébiles

Non pas mensonges mais survie
Le social s'apprend dit Bourdieu
Langue étrangère d'une vie
Où tous les moutons sont heureux

La Caverne est sélectionniste
Vers son avenir en cavale
Toujours Tout Simplement Artiste
Et Tout Simplement Animal

© Eugénie DOPAGNE
Troubles du Spectre aRtistique

[1] *Homo Erectus*, une espèce du genre *Homo* qui n'existe plus car elle a évolué en *Homo Neanderthalensis* et en *Homo Sapiens*. Son nom signifie littéralement « homme érigé, redressé, droit, debout » en latin ; le fossile le plus ancien (1,4 Ma) a été découvert en Indonésie sur l'île de Java.

[2] *Ecce homo* est une expression latine signifiant « voici l'homme ». Il s'agit de l'expression prêtée à Ponce Pilate, gouverneur romain de Judée, dans la traduction de la Vulgate de l'Évangile selon Jean (19:5) lorsqu'à Jérusalem, il présente à la foule Jésus de Nazareth sortant du prétoire, après la flagellation. (source : wikipedia)

[3] Une fonction gaussienne est une fonction en exponentielle de l'opposé du carré de l'abscisse (une fonction en exp(-x2)). Elle a une forme caractéristique de courbe en cloche.

[4] Thomas Hobbes (philosophe anglais) a une influence considérable sur la philosophie politique moderne, l'émergence du libéralisme et de la pensée économique libérale du XXe siècle, ainsi que sur l'étude des relations internationales et de son courant rationaliste dominant : le réalisme. Jean-Jacques Rousseau (écrivain, philosophe) développe l'idée que l'Homme est naturellement bon et que la société le corrompt. Il est critique par rapport à la pensée politique et philosophique développée par Hobbes. Pour lui, les systèmes politiques fondés sur l'interdépendance économique et sur l'intérêt conduisent à l'inégalité, à l'égoïsme et finalement à la société bourgeoise.

[5] Le mythe de la Caverne de Platon.

[6] Néologisme de « Anomalocaris » (littéralement « étrange crevette »), qui est un genre éteint d'arthropodes du Cambrien.

T comme Toi

Là où le monde défile sans s'arrêter
Toi tu observes et repères le moindre détail
Un élément que personne n'a remarqué
Tu le décortiques jusque dans ses entrailles

Là où le monde ment effrontément
Toi tu ne connais que l'honnêteté
Sans jamais comprendre les faux-semblants
Les mensonges étouffés par ta vérité

Là où le monde demeure indifférent et sans ardeur
Tu te passionnes intensément pour les lueurs de l'art
Capable de reproduire à l'infini et durant des heures
Des intérêts qui illuminent ton coeur et ton regard

© Lucile GROFF 2025

T comme Te relever.

Te relever. Encore. Toujours.
Te relever, même extenuée comme jamais.
Te relever, alors même que tu sais
Que c'est à ta perte que tu cours.

Épuisés, tes espoirs d'un jour pouvoir te reposer.
Épuisée, toute once de ta volonté
Épuisée, ta source intarissable d'idées.
Souffrant plus que jamais du rythme imposé.

Oubliés, tes vœux les plus chers et tes passions.
Oubliés, tes rêves de voyages et d'évasion.
Chaque jour un peu plus proche de l'implosion.

Ton énergie drainée jusqu'à la dernière goutte...
Te relever encore. Persévérer coûte que coûte...
Et finalement t'effondrer, tête la première sur le parquet...

© Manon GLADIEUX, 2025

𝕋 comme 𝕋𝕣𝕠𝕡

Réveil difficile, début de journée.
Petit déjeuner routinier.
J'avale en vitesse mon café,
Infime moment de tranquillité,
Puis, fébrile, j'allume la télé.
Nouvelles pourries. Pour changer.
C'est flash info sur flash info
Pollution, meurtres, guerres à gogo....
C'est trop d'infos...toujours trop..
C'est trop de mots et de chaos.
Les lettres, soudain, s'entremêlent
Dans une bien étrange ritournelle
Noyée sous le flot d'infos toxiques,
Et au bord de l'implosion, j'abdique.
J'ai alors l'envie furieuse de m'épancher,
De tout lâcher, de m'exprimer
Mais où trouver à qui parler ?
Dans mon monde, les gens n'font qu'passer
Y a rien à faire, je finis toujours par lasser.
J'ai à peine le temps de m'attacher
Qu'ils sont déjà bien décidés,
À m'oublier, m'extrader,
À me rayer d'leur vie bien rangée.
Silencieusement, sans un mot,
Sans cris, sans larmes ni trémolos.
Paraît que je suis toujours trop.
Trop émotive...complètement barjo...
Bien trop directe, voire dérangeante.
Terriblement perturbante.
Mais surtout, bien trop originale..
Loin d'être "une fille banale"
Un cœur et un esprit aux nuances atypiques
Et d'étranges besoins psychologiques,
Pas douée non plus pour communiquer
Mais ont-ils seulement essayé
De prendre le temps de m'écouter,
De creuser derrière cette fausse identité*,
Avec attention, douceur et en profondeur,
Afin de percevoir mes vraies couleurs
Sous un masque de normalité fissuré,
Éreintant, usant et plus qu'imparfait.

© Manon GLADIEUX, 2025

*théorie du faux-self.



T comme Tourne

Cette nuit, j'ai fait un drôle de rêve.

Alors que je marche dans la rue, je reconnais de loin mon père : sa démarche est reconnaissable entre toutes, et l'assemblage hétéroclite et bariolé de ses habits achève de le dénoncer. Je cherche du regard un refuge pour éviter qu'il me remarque, et que je subisse une scène. Mais je ne peux m'empêcher de le fixer du regard. Ses cheveux n'ont pas encore subi les outrages du temps ; déjà, ils sont encore là, et surtout ils sont noirs au lieu de tirer vers le gris souris.

C'est alors que je remarque qu'à ses côtés se tient une jeune femme aux cheveux longs et dénoués.
Puis je vois l'enfant, le petit garçon aux yeux bleus et aux cheveux châtains qui se tient entre eux.
J'aurais donc un frère qui me ressemblerait comme deux gouttes d'eau ? Alors que j'encaisse le coup, je vois la petite fille aux yeux marron agrippée aux jambes de ma mère. Ma sœur. Ma petite sœur. Mon unique petite sœur, à l'époque.

Ils ne m'ont toujours pas remarqué, alors que cela doit faire plusieurs bonnes minutes que je les fixe bouche bée. Le père prend la petite fille dans ses bras et commence à tourner sur lui-même en riant. La mère fait de même avec le petit garçon qui rit aussi fort que sa sœur. Et ils tournent en riant, alors que tout s'effondre autour d'eux, ils tournent dans leur bulle qui résonne de rires à gorge déployée.

Pendant ce temps, je suis dans ma propre bulle à les regarder, avec dans la gorge un goût de paradis perdu.

© Florentin CUSOL, 2015

T comme TDAH

Cher TDAH.
Faut qu'on parle.
T'es chiant des fois.
Toi, le A, bon, on s'était habitués l'un à l'autre. On rigolait bien ensemble.
Mais là, si tu pouvais faire un p'tit effort ….
Je voudrais bien me souvenir de mes pensées un peu plus d'une demi-seconde, je sais que tu peux le faire !
Quant à toi le H, oula, si tu pouvais arrêter de passer d'un truc à l'autre, j'ai trop envie d'habiter dans une kerterre il est bien ce doc sur la permaculture je repartirais bien en vacances je sais pas combien je vais toucher de Paul Emploi elles sont presque mûres les tomates.
J'en étais où?
T'étais pas aussi présent avant … ou alors je m'en rendais pas compte … ou bien j'ai oublié …
Donc. Si tu pouvais essayer de ralentir un peu le rythme, ce serait sympa.
Je te souhaite une belle journée.
Veuille agréer, cher TDAH, l'expression de mes sincères salutations.
Et … merci de ton attention
AH
AHH
HAAA
Je t'aime

© Virginie THUILLIER, 2020, Journal d'une asperge

T comme Troubles du Spectre arc-en-ciel

Je suis un frêle papillon,
Un lys blanc ou un nuage,
Mu par un flot de sensations
Tout juste un être de passage

Et sur cette planète étrange
À la société orthonormée
Où agir sans filtre dérange
Et où le paraître est vanté

Je finis souvent à l'écart
Je suis abonnée au rejet
J'y suis habitué, je pars
Dans des mondes en pensée

Des univers multicolores
Bâtis de rêves et mirages
Je vogue par-delà mon corps
Vers de superbes paysages,

Des mondes imaginaires à la pelle
Fruit d'une curieuse femme arc-en-ciel.

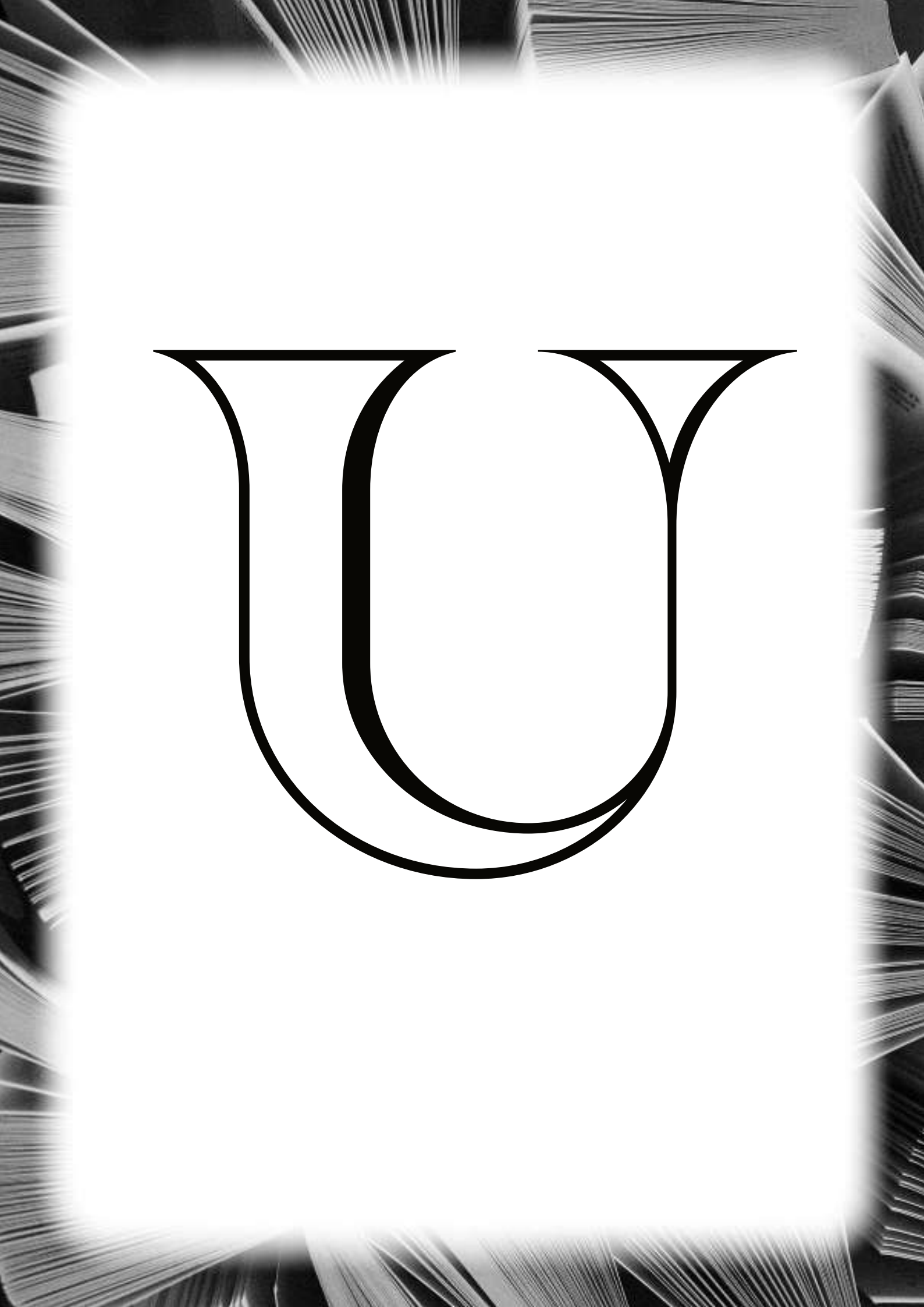
© Manon GLADIEUX, 2025

T comme TSA

Tu fais partie de moi depuis ma naissance
Tu es ma singularité, ma petite différence
Tu es ce petit rien constitutif de mon tout
Tu es ce petit toi en moi.
Spécifiquement troublant
Sensoriellement réactif
Sans toi mon environnement serait moins violent
Seulement tu es là et je dois m'adapter.
Accro à mes dessins, mes puzzles et mes livres
Attirée par le doux, le tendre, les univers feutrés
Attachée à mon petit monde bien repéré
Autiste je suis, pour l'éternité.

© Aurélie MONTIGNY, 2025

Note de l'auteure : je parle des différentes composantes de l'autisme dans mon fonctionnement.



𝕌 comme 𝕌n

Le monde est un. Et de ce Un découle tout le reste. Le Un qui s'est divisé a créé tout le reste. Ce Un, c'est ce que certains mathématiciens aussi bornés que leurs équations appellent l'infini et affublent d'un symbole aussi gros que grossier. Tout égale Un. Tous les éléments constitutifs du monde, hommes, animaux, plantes, montagnes, terre, ciel, dieux, matières mortes ou vivantes, tout n'est que partie. Et toutes ces fractions additionnées nous donnent Un. Qu'une d'elles soit détruite ou altérée, et le monde ne s'en arrêtera pas de fonctionner. La fraction de l'élément altéré en sera juste éventuellement réduite ou augmentée. Il en découle que rien n'est négatif, que tout est positif. Une évidence, me direz-vous en gloussant, mais après avoir lu certaines théories, je me sens obligé d'expliquer comme je le ferais à un élève un brin bouché.

© Florentin CUSOL, 2015



U comme Umwelt[1]

J’abreuve de café ce matin ma ragga-machine[2]
Elle coule en bribes de rêveries drapées de rimes
Entre deux gorgées de breuvage aux extatiques miasmes
Dans le marc du café dansent fantastiques fantasmes
Cerveau plongeant tel un homard frémit dans l’eau bouillante
L’incertitude des avenirs m’angoisse et me hante
Qu’elle soit routine du jour même bus mêmes gens
Ou fait divers au fil d’actu de nos gouvernements
On ne peut pas tout contrôler Marc Aurèle[3] le dit
Le stoïcisme a du bon parfois il a tout compris
Un prêtre dirait « ton fardeau, remets-le au Seigneur »
Un moine zen conseillerait « médite sur tes peurs »
Mes neurones se décrètent en vrac un lâcher-prise
Courant le long de l’échine sans aucune analyse
Qu’importe ma perception du réel : il est. Demeure.
Qu’on ait des yeux fermés / ouverts l’Umwelt est dans le coeur.

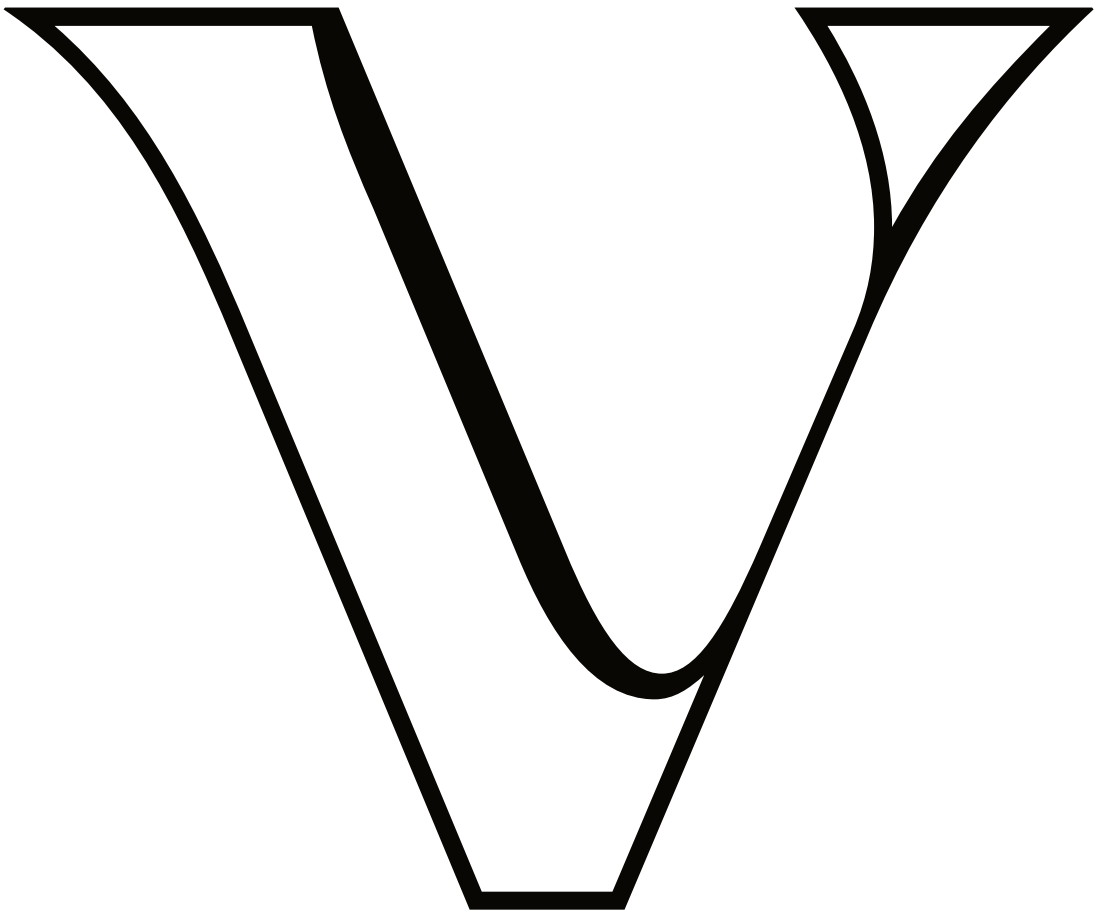
© Eugénie DOPAGNE, 2025, *Troubles du Spectre aRtistique*

[1]Umwelt : environnement sensoriel propre à une espèce ou à un individu, « monde propre ». Ce concept est à la croisée des chemins entre la biologie, la communication et la sémiotique chez l'animal humain et non humain.

[2]Le ragga, abréviation de raggamuffin, également appelé digital dancehall, est un sous-genre musical issu du dancehall et du reggae, ayant émergé dans les années 1980 en Jamaïque. Le terme est un mélange entre les mots ragga et ragamuffin.

[3]Marc Aurèle (Marcus Aurelius, 121-180), est un empereur et philosophe (stoïcisme) romain, auteur des *Pensées pour moi-même*, qui sont une source importante pour la compréhension moderne des philosophes antiques.







V comme Violence Verbale

J’espérais entendre
De toi des mots tendres
Mais tes mots me happent
Jettent à terre et frappent

Je te dis « je t’aime »
Me relève et même
Reste auprès de toi
Quand tu ne vas pas

Mais tes mots me happent
Jettent à terre et frappent
Lasse, je te supplie,
Accorde un répit.

D’un coup tu cajoles
Je te crois sincère
Puis d’un vitriol
Tes mots me lacèrent

Je recule en pleurs
Ivre de douleur
Quand tes mots me happent
Jettent à terre et frappent

Deux fois suis tombée
Deux fois relevée
Je ne t’en veux pas
Car ce n’est pas toi

© Eugénie DOPAGNE, 2024
DE(com)PRESSION

V comme Verbal

Tous mes mots

Tu n'as pas les mots
Et moi j'en ai trop
Si je croyais en l'espoir
Je me permettrais de rêver
De t'en confier la moitié

Tous mes mots
Qui ricochent et se choquent
Qui tintent et qui moquent
Autant de miroirs
Qui ne m'ont jamais servi
Qu'à ne pas être compris

Tous mes mots
Dans ta bouche déliée
Enfantant autant d'idées.

© Florentin CUSOL, 2025

TW : mention de suicide

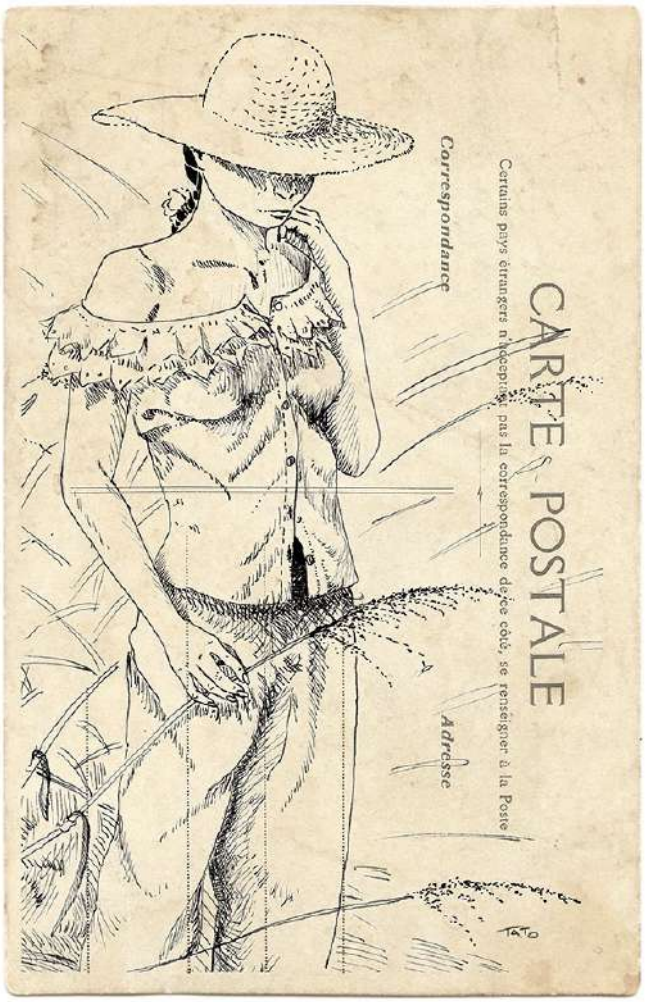
V comme Victoire

Il m'arrive de me livrer à mon entourage
Car, parfois, on se retrouve et on partage,
Mais je déteste ça, je finis toujours en rage
Il est si difficile de ressentir ce foutu décalage

Mon beau-frère Thibault
Est fier d'une promotion au boulot
Alors qu'hier, il disait en avoir marre
Et voulait tout plaquer pour acheter un bar.

Je supporte un travail plus de 6 mois,
Sans me retrouver en plein désarroi.
Pour une fois, ils m'écoutent et s'adaptent !
Puis ils sont surpris par mes résultats exacts.

Ce bien vieux Isham
Vient de rencontrer une femme
Pourtant il n'a pas oublié son ex.
Il parle la nuit et rêve d'un certain "Alex".



© TATO

Après des années de thérapie,
Je tolère les autres et la vie.
Je ne m'attends plus à ce qu'on me comprenne
Et j'ose davantage prendre les rênes .

Puis vient Bernard, toujours en retard,
Il est fier de sa vie de gros fêtard.
Sauf qu'il picole parce qu'il se sent seul,
Il efface de sa mémoire ses pleurs sur le linceul.

J'ai trouvé le courage d'aller à une fête
Et j'ai réussi à ne pas me prendre la tête.
J'ai pu profiter de tout le monde, me respecter,
Et partir en premier sans culpabiliser.

C'est alors que Pascal enchaîne sur sa vie sociale
Il a 10000 potes et trouve ça génial
Mais en cas de crise, il n'a aucun ami.
Personne ne lui dit qu'il a besoin d'un psy.

J'arrive à fuir la foule comme le choléra
J'arrive à aller chez le coiffeur, au cinéma
En choisissant scrupuleusement mes créneaux
Et rentrer chez moi en un seul morceau.

Le grand Gaston parlera de son marathon,
Il court pour ne pas penser au problème de fond.
Il ne s'en fait pas, il est très bien bâti.
Personne ne lui évoquera la thérapie.

Toutes mes responsabilités me crèvent,
Je n'ai pas l'énergie pour ça, je fais grève.
Je préfère un plaid, musique et obscurité,
Je recharge mes batteries contre la société.

Puis ils me regardent, c'est à mon tour.
Quoi que je dise, ils me feront tous un retour.
Je le sais, ils ne comprendront pas.
Je ne dis rien, ils ne me gâcheront pas !

Parce que ce matin j'étais fière de moi,
Je me suis levée rapidement pour une fois.
En plus, je ne souhaitais pas me suicider.
Cela promettait une bonne journée !

J'ai mes victoires, vous avez les vôtres.
Je ne dis rien donc ne critiquez pas les nôtres.
Je m'écoute et je prends soin de moi,
Quand est-ce que vous l'avez fait la dernière fois ?

©Arya KIENTZEL, 2025

Vie comme Vie rythmée

Fine parcelle de peau brûlée par un simple effleurement ;
Hyperesthésie sensorielle sature mon esprit démesurément,
De surstimulations acérées ne cessant de me sidérer.

Inflammation, de mes particules de chairs déroutées ;
Douleurs sirupeuses, visqueuses, lourdes, dévorant mon corps,
Qui résiste, s'oppose, fier combattant, contre ce mal qui le mord.

Quand autisme et fibromyalgie s'emmêlent, se cognent dans,
Mes neurones, mon esprit, mes membres, mes molécules,
Me plongent dans un brouillard épais, ma propre bulle,
Je me fige, immergée dans la bouillie de mon esprit, perdant.

Lâcher prise. Me laisser m'appesantir. Petit à petit ;
Accepter. De perdre. Pour cette fois-ci. La partie,
Le temps… de panser… les diverses… blessures… de l'esprit.

Me relever ensuite renforcée revigorée, prête à l'affrontement,
Contre moi : mon propre ennemi, mes propres erreurs évitables.
Celles qui se prévoient, par habitude, avec discernement.
Celles qui rendent certains quotidiens condamnés, insurmontables.

Me pardonner enfin, les fautes commises contre ma tête et mon corps :
Les maux arrivent, repartent. La vie continue, que j'aie raison, que j'aie tort.

© Cathie CHARPIOT, 2025

V comme Vide

Parfois, je ne ressens rien,
C'est alors que je m'évade
Je réponds : "Ça va bien."
En sachant que je suis malade.

Je me sens
Juste vide.
Je ressens
Juste rien.
Je me sens
Juste insipide.
Je ressens,
Ni mal ni bien.

© Arya KIENTZEL, 2025

V comme Vide

En pilote automatique
Je ronronne
Comme un beau moteur rythmique
Autonome

Puis au moment fatidique
La débâcle
De l'horloge ou le « tic »
Tourne en boucle

Tourne tourne tourne à vide
Sous le prisme
De sensorialités arides
Mécanisme

Ablation phénoménale
Des concepts
Dans l'espace sidéral
Des affects

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique



𝕍 comme 𝕍𝕚𝕖

Ceci est une ode à la vie
La vie si merveilleuse, si sublime
Remplie de trésors invisibles.

Il suffit d'ouvrir les yeux pour voir toute la magie du monde :
La splendeur du ciel, l'infini des océans,
La poésie discrète de la nature....

Comme l'univers est fascinant dans son harmonie,
Comme tout est magique, et pourtant si universel.

Il suffit d'ouvrir les oreilles pour entendre sa musique :
Le chant des oiseaux, le murmure du vent dans les feuillages,
La musique discrète de notre quotidien.

Il suffit d'ouvrir son odorat :
L'odeur de la pluie, des fleurs, de l'herbe, des sous-bois...

Mais surtout, il suffit de nous ouvrir.
Ouvrir nos coeurs à la symphonie de l'univers,
À cette fusion délicate de sensations
Qui s'offrent à nous,
À chaque instant, dans le silence ou l'émerveillement.

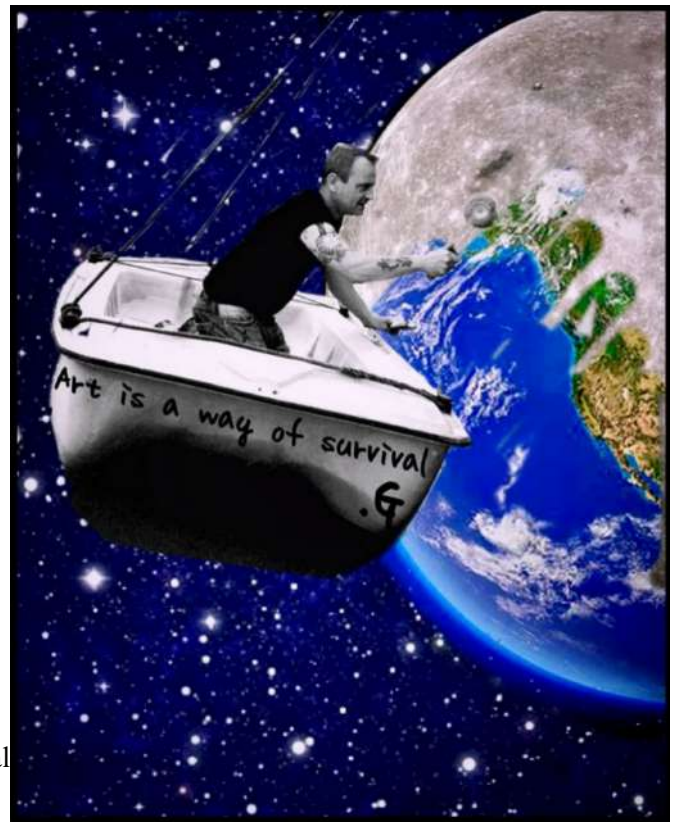
Accueillons ces bulles de paix.

Prenons un moment chaque jour,
Pour nous emplir de ce bien-être offert sans conditions.

Réapprenons à nous émerveiller,
Comme un enfant qui voit pour la première fois le vol d'un papillon.

Cessons d'être fermés.
Ouvrons-nous aux autres, à la nature, à la vie....
Et cette vie ne pourra qu'être plus belle

© Illyana, 2025



© Ginette, 2025, Art is a way of survival

V comme Validisme

A toi, le validiste,
Toi qui es si sûr de toi,
Toi qui te valorise sans arrêt,
Toi qui ne vois que ta petite personne.

J'étais là !
Je t'ai soutenu, aidé,
Sans jamais te montrer vraiment qui j'étais.
Car à quoi bon ?
Tu ne vois que toi,
Tu n'écoutes que ton esprit étroit.

Pourtant,
Je me suis entrouverte, sans jamais m'ouvrir complètement.
Petit à petit, tu as entraperçu mes particularités.
Et je t'ai dit mes douleurs, mes souffrances.

Mais toi,
Tu n'as vu qu'une chose :
Que je n'étais plus capable d'être à ton service.
Que je n'étais plus en état d'être utile.
Que je m'effondrais, petit à petit.

Et malgré mes plaintes,
Mes cris,
Tu m'as enfoncée,
Au lieu de me soutenir.
Oui, je suis à part.
Oui, je n'ai peut-être pas le comportement ou les mots appropriés.
Oui, je n'ai pas vu tous les signes de ta perversion.
Et oui, une fois à bout,
Tu m'as abattue.

J'ai voulu tenter encore.
Je n'ai pas le choix.
J'ai besoin de ce travail...
J'ai pris sur moi,
Autant que je le pouvais.

Mais non —
Toi, tu es resté enfermé dans ton esprit étroit.
Tu as continué à me malmener.

Mais moi, je dis STOP,
Plus jamais.

Maintenant que je sais,
Plus jamais je ne m'effondrerai comme je me suis effondrée.

Maintenant je sais, je me comprends !
Je commence à me connaître.
Maintenant, je vais mieux.
Je remonte, petit à petit.
Et je gagne...

Je gagne
Car je refuse d'être montrée du doigt,
Je refuse d'être traitée comme une paria,
Je refuse d'être asservie.
Je gagne,
Car je choisis de partir !

Je choisis de vivre dans la paix,
De me respecter.
De me libérer !!!

Et je te laisse, toi, dans ton ignorance,
Ta petitesse d'esprit.
Et c'est cela ma victoire !!!

© Illyana, 2025



W comme "Why so prejudiced ? "

Jamais su compter les allumettes[1]
Ni aimé les trains[2], ou les planètes[2]
J'peux même passer incognito[3]
Pour peu que le monde aille piano.

Je ne veux plus être un numéro,
Un de plus à vot' triste tableau,
Qu'on expose juste pour la gloire,
Puis qu'on relègue au placard.

Et bien qu'on parle désormais de spectre
Je me refuse à n'être qu'un fantôme
Par mon verbe, dessinerai un sceptre
Nous bâtirai mots après maux un royaume,

Terre d'explicite et de franchise
Monde doux et sans jugements
Et où chacun peut, à sa guise,
Évoluer librement...

© Manon GLADIEUX, 2025

1 référence au film *Rainman* et à l'un des préjugés les plus répandus et tenaces au sujet de personnes autistes. Cette étiquettes, qui colle à la peau des personnes autistes, notamment SDI, depuis la sortie du film, veux que les autistes sont capables de compter quasi instantanément d'objets, notamment des allumettes.

2 autre préjugé pesant souvent sur les personnes autistes, qui voudrait que les autistes soient tous fascinés par les trains ou l'astronomie, en raison du mouvement routinier et de l'évolution codifiée des trains et des planètes.

3 le TSA est un handicap invisible et passe hélas bien souvent inaperçu lorsqu'il n'est pas confondu avec un trouble mental.



© TATO

W comme Whisky

Promis, j'arrête de boire.
Ce n'est pas moi.
C'est seulement du masking pour la foire.
Pour me fondre dans le cercle social, je me cache derrière mon verre et je bois.
Faire comme si j'étais des leurs.
Me complaire dans un jeu dont je ne connais pas l'issue.
Sûrement celui de passer un bon moment entre amis de cœur.
Mais pour moi c'est seulement pour survivre à la soirée décousue.
Tous ces stimuli, tous ces non-dits et je souris.
Dans un autre monde, je me laisse porter par l'alcool qui coule dans mes veines.
Au fil de la soirée, je me laisse couler dans la musique.
Je ne comprends plus rien et je rigole sans peine.
Je me sens libre tel une bête qui n'a plus aucun filtre public.
Rire, pleurer, être en colère et avoir peur.
Tous ces sentiments exacerbés mais tellement simples à identifier.
Tout est soudainement plus facile. Tout est brut. Sans aucun accroc, sans heurt.
Comme je suis en bonne compagnie, je suis seulement détendue dans le fleuve de l'absolu insensé.
Je me sens bien. Je me sens vivante. Je me sens moi.
Le whisky est traître.
Les addictions aussi.
Promis, c'était le dernier de mon être.
Le dernier été avant la sobriété à vie.

© Lisanah, 2025

W comme Wifi

Telle des ondes wifi
Je me connecte au monde

Réseau sans filtre
Tantôt claire, tantôt brouillée

Efficiente ou déficiente
Présente ou absente

Sensible aux ondes extérieures
Je vis selon mes ressentis

Trop haut, je vis
Trop bas, je meurs

© Illyana, 2025

W comme Woke ta mère !

"La neuroatypie !?
Pff.. maintenant, c'est woke !
Tout comme la polygamie,
Les LGBT et la coke. "

Ok Jacky, merci pour ton avis
Mais on t'avait rien demandé..
Et pour débiter pareilles conneries.
T'aurais mieux fait d'la fermer,

D'ravaler sagement ton venin
Et même, de t'étrangler avec !
Ou de faire bouffer à ton chien
Ta langue et tout c'qui va avec.

Encore que la pauvre bête
Risquerait d'en tomber malade.
Donc mets-toi bien dans la tête
Qu'si c'est pour nous vendre tes salades

Ici, personne ne t'écoutera
Épargne-nous donc tes quolibets
Tu f'rais mieux d'rentrer chez toi
Et nous laisser vivre en paix.

Nos vies sont d'jà assez remplies
Sans avoir en plus à supporter
Ni tes jugements de pacotille,
Ni tes crasses à peine voilées

Alors "Woke ta mère "!

© Manon GLADIEUX, 2025





© TATO

W comme What the fuck ?

Des difficultés à communiquer,
C'est à moi de tout expliquer.
Face à ce monde inadapté,
C'est à moi de sensibiliser.

Je serai pleine de qualités,
Personne ne veut m'embaucher,
Capable de forte observation,
Je ne vois que les contradictions.

Je prends mes distances,
Je ne supporte pas l'absence.
Je me méfie des gens,
J'abhorre l'isolement.

Je vois chaque changement,
Je ne vois pas quand on me ment.
Je vois chaque détail.
Je les vois comme du bétail.

Obligée d'exprimer ma pensée,
Mais je ne veux pas en discuter.
Je veux juste être acceptée
Sans devoir argumenter.

Toujours à contre-sens,
Rarement de bienveillance,
Alors l'humain serait bon ?
Non. Juste non.
What the fuck...

© Arya KIENTZEL, 2025





® Lou-ann FREYCHE

𝕏 comme 𝕏énomorphe

Toi aussi, tu te sens un peu bizarre ?
Alors tu es au bon endroit.
Car comme tout bon autiste qui se respecte,
Pas un instant tu ne te sentiras vraiment bien.
Tu sais, comme avoir l'impression d'être né sur une autre planète ?
Cette impression fugace mais persistante de ne pas te sentir à ta place.
Ce décalage entre ta pensée et ce qu'on attend de toi ?
Tel un xénomorphe, un alien, une créature anormale. Carrément indésirable pour certains.
Mais bon, après tout, que ça plaise ou non, tu es là. Tu existes.
Alors tu sais quoi ? Mieux vaut prendre ta place. Car elle existe et elle te revient de droit.
Tu sais, mon film d'horreur préféré, c'est "Alien". C'est cauchemardesque quand on y pense.
Car parallèlement, je ne me sens pas à ma place, mais en plus, je ressens les autres comme hostiles envers moi. Ce n'est pas moi qui dérange, ce sont les autres qui me rendent dingue.
Et si finalement, "Alien" était un film incompris. Si finalement, l'alien était un peu autiste et voulait simplement qu'on lui fiche la paix. Celle de vivre en toute liberté sur son territoire. Et que personne ne rentre dans sa bulle.

Alors finalement, peut-être que je suis bien un xénomorphe à ma façon. Une créature incomprise. Insensible de l'extérieur mais totalement blessée de l'intérieur, tel un sang acide qui empoisonne mon cerveau et le fait dérailler. L'autisme est incompris, tel un xénomorphe. L'étranger.

© Lisanah, 2025

𝕏 comme 𝕏

X
cet inconnu
Qui a tant fait souffrir les élèves

X
Qui a tant fait trembler

Ce X
Ce peut être nous
Les atypiques

Ce X
Toujours cet inconnu à tes yeux

Ce X
Que tu n'essaies pas d'inclure

Si tu pouvais faire comme ces élèves :
Essayer

Essayer de nous comprendre
Essayer de nous voir
Essayer de nous accueillir

Alors ce X serait résolu
Et enfin, nous serions inclus

© Illyana , 2025



Y comme Yoga

Fais du yoga, qu’ils me disaient
Ça te détendra, t'arrêteras de cogiter
J'ai bien essayé de m'y mettre
Mais jamais je n' vois s'apaiser mon être.

© Manon GLADIEUX, 2025

Y comme Yeux autistiques

Ça me pique l’oeil,
Son regard me transperce.
Je suis à terre
Tel un soldat en deuil.

Qui ne peut plus bouger,
Qui ne peut plus avancer ;
De peur de se prendre un coup,
De peur de devenir fou.

J'essaie tant bien que mal
De croiser son regard
Mais ça m'est fatal,
Je suis hagard.

L'impression que tous les yeux
Sont des revolvers
Tirés à bout portant de ceux
Qui ne comprennent mes vers.

Je ne peux que réciter
Cet humble message
En regardant de biais,
En priant de ne pas pleurer.

En tremblant de peur
De ne pouvoir comprendre
Ce regard qui me heurte
Et que je ne peux rendre.

© Lisanah, 2025


A.D.



ℤ comme Zoo humain



Dans le grand zoo humain[1]
Se promènent des gens :
Châtains, blonds, roux ou bruns,
Chauves ou grisonnants,

Des grands et des petits,
Maigres, ventripotents,
Fringants et rabougris,
En forme et impotents,

Arborant doctorats
Ou CAP[2] en poche,
Médailles en chocolat
Et souffrance sous cloche,

Des gens marchant au pas,
Sautant à cloche-pied,
Des humbles d'ici-bas,
Et des puissants altiers,

Bègues et des beaux parleurs,
Promeneurs et pressés,
Allergiques aux *fleurs*,
Amateurs de café,

Experts et mélomanes,
Dilettantes, bourgeois,
*Braillant **fort** comme un âne,*
Et discrets **comme un rat,**

Bourrés de vrais talents
Ou bien d'actions $£€ boursières,
Ou bourrés au vin blanc
Ou rouge ou à la bière,

De gauche ou bien de droite,
Cadre ou emploi aidé,
Conformes, disparates,
Normies et TND[3] .

Eugénie DOPAGNE, 2025, *Troubles du Spectre aRtistique*

[1]Zoos humains : L'expression « zoo humain » apparaît au début des années 2000 pour décrire un phénomène qui a prévalu au temps des empires coloniaux (États-Unis inclus) jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, et qui était présenté comme des expositions d'ethnographie coloniale ou des villages indigènes. Sous prétexte d'information, les expositions coloniales, universelles et internationales ont été l'occasion de présenter aux publics des métropoles occidentales des échantillons de divers peuples non-occidentaux, chacun mis en situation dans un environnement souvent bien éloigné du mode de vie réel des acteurs. (source : Wikipédia)

[2]CAP : Le certificat d'aptitude professionnelle (CAP) donne une qualification d'ouvrier ou d'employé qualifié dans un métier déterminé.

[3]TND : troubles du neuro-développement, parmi lesquels figurent les troubles du spectre de l'autisme (TSA), troubles du développement intellectuel (TDI), troubles dys (dyslexie, dyspraxie, dysphasie, dyscalculie, dysorthographie), trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).



© TATO

ℤ comme Zoon Politikon

Hé Manu ! Tu descends ?
Et pour quoi faire ?
Bah, c'est ton destin !
Les Inconnus, *C'est ton destin* et le sketch *Hé Manu tu descends*

– Allez ! Manu, descends ! – Hé ! Pourquoi faire ?
Pour donner du sens à travers l'imaginaire !
Pour donner du sens aux vies éphémères.
Création est un magma qui bouillonne :
aRtiste Anonyme est Zoon Politikon[1].
Dès la crèche on te secoue, on te met sous stress,
Deux gorgées de Javel et coups de pied aux fesses[2].
L'école est sans le sous et sans le chauffage ;
Trente-cinq par classe et sur les trois classes d'âge.
Et au collège : « ah bah y a[3] » plus de profs de maths ;
Latin et grec à la poubelle ; fais des squats.
Recrutés sur Facebook, payés au lance-pierre,
Agressions, burnout, sont un plan de carrière ;
Comment voulez-vous transmettre des connaissances
S'il n'y a pas une minute de silence ?
Le lycée est dans un délire spenceriste[4] :
Il surnage sur les réformes des ministres.
Combien sont noyés dans les voeux de ParcourSup ?
Marionnettes et victimes du jeu de dupes,
Les bêtes à concours font des concours utiles,
Brassant du prestige et du fric qui les mutilent.
Les idéalistes se ruent en médecine.
Les moins chanceux trinquent solitude et déprime.
Sachez, stagiaire, que vous êtes corvéables,
Avec ou sans merci, main d'oeuvre malléable.
Seul le jeun'Dip est plus bas que vous sur l'échelle
Alimentaire du marché d'emplois réels.
Il veut gagner sa vie par travail et salaire,
Gonfler la masse salariale. L'actionnaire
Préfère le travail mort au travail vivant[5],
Quand il fait fleurir les plans de licenciement.
Dans le « public », la sarabande est bien rosée :
Budgets coupés, on laisse en vrac tout s'éroder ;
À l'usager exaspéré qui râle et peste,
On dit va donc dans le « privé » et sans conteste.
On restructure, on dégraisse et on brade à la découpe ;
L'argent public sert surtout à graisser les croupes
Par subventions d'Etat et des niches fiscales[6],
Pour pluie d'or des dividendes actionnariale …
O malheureux qui boucle son mois en galère !
Ton travail finit dans les poches d'actionnaires.
Même en mourant tu continues à engraisser
Et le système et sa spoliation forcée.

© Eugénie DOPAGNE, 2025
Troubles du Spectre aRtistique

1 Zoon Politikon : Aristote définit l'homme comme un « animal politique » dans la Politique. Il vit véritablement lorsqu'il est en société, de telle sorte qu'il peut y déployer ses capacités et y vivre heureux (ὁ ἄνθρωπος φύσει πολιτικὸν ζῷον, « l'homme est par nature un animal politique »).
Hannah Arendt situe l'action au sommet de la hiérarchie de la tripartition de la vita activa (vie active), caractérisant l'humain comme zoon politikon.

2 Victor Castanet, Les Ogres (2024, enquête sur les crèches du secteur privé : « Deux ans et demi d'investigations, 200 témoins, des lanceurs d'alerte qui risquent leur vie professionnelle, des documents explosifs démontant l'enfer du décor. »)

3 Jeu de mots

4 Nommé aussi « darwinisme social »

5 Marx, Le capital. Le travail vivant représente le travail réellement accompli par les ouvriers dans le processus de production, tandis que le travail mort se réfère au travail cristallisé dans les matières premières, les machines et autres moyens de production.

6 OXFAM : « Depuis 2015, 1 % de la population mondiale est plus riche que l'ensemble des 99 %. », « Ces inégalités extrêmes sont alimentées par une véritable épidémie d'évasion et d'optimisation fiscale… », « L'évasion fiscale des multinationales coûte aux pays pauvres au moins 100 milliards de dollars par an. Avec cette somme, les 124 millions d'enfants non scolarisés dans le monde pourraient recevoir une éducation, tandis que les services de santé pourraient sauver la vie de près de 8 millions de mères, de nourrissons et d'enfants chaque année. »,
« L'évasion fiscale en France (particuliers + entreprises) : de 80 à 100 milliards d'euros par an, selon, le rapport du syndicat Solidaire-finances publiques. Cela représente un montant supérieur au budget de l'Education nationale (52 milliards d'euros), l'un des postes les plus importants de l'Etat. »

Z comme Zigzagante

Je suis comme un zigzag
Passant d'une nuance à une autre
Passant d'un son au silence

Naviguant entre chaque extrême
Évitant de me perdre dans l'infini

Je suis moi
Imparfaite
Tumultueuse
Vivante
Éteinte

Essayant de zigzaguer dans ce monde
Essayant de survivre dans ce fracas

Je zigzague pour ma survie

© Illyana, 2025

Z comme Zoom

Zoom, zoom, zoomez
Sur l'autiste
Zoom, zoom, zoomez
Sur son air triste
Zoom, zoom, zoomez
Sur sa piste
Zoom, zoom, zoomez
Sur l'artiste

© Virginie THUILLIER, 2025



© Ginette, 2025,
Le cadre ou la
bulle ?

Biographies des aRtistes Anonymes

A

Oriane ANDRÉ : je suis née en France à Besançon, mais j'ai grandi en Nouvelle-Calédonie, jusqu'à ce que je parte pour Toulouse pour continuer mes études, en entrant en Master de Création Littéraire (il y a deux ans de cela). J'ai un groupe de musique avec ma sœur, qui se nomme *Réelle Chimère* (anciennement nommée *Skull Sisters*, pardonnez le nom, nous étions encore au collège quand nous l'avons créé) que vous pouvez trouver sur Youtube, j'écris les paroles et ma sœur compose la musique. Avec *La Compagnie de l'Asile* et ma famille j'ai monté deux comédies musicales. Mon groupe ayant participé à la composition et l'écriture des chansons.
La première comédie musicale se nommait "Asile au Pays des Merveilles" (texte théâtrale écrit par Evelyne André-Guidici, et les chansons écrites par les *Skull Sisters*) qui interrogeait sur la folie humaine et la "normalité" en 2018. Et la seconde portait le nom de : "Planète B" (mêmes auteurs) qui critiquait la surexploitation des ressources (ici présenté dans la forme de l'imagination, abusée et exploitée)
Je n'ai été diagnostiquée autiste qu'à mes 21 ans (il y a donc deux ans), après une errance dans le monde, à la recherche de réponses.

B

Caroline BERGER : j'ai 51 ans, je suis maman de 2 enfants de 17 et 20 ans (non autistes). Je suis assistante de gestion dans une entreprise de services du numérique. J'ai toujours aimé l'art sous toutes ses formes et expressions, notamment l'architecture romane.
J'ai été diagnostiquée il y a deux ans et je n'arrive toujours pas à accepter mon autisme, d'où le sujet de mon texte.
Par ailleurs et c'est sûrement lié, lorsque je parle à quelqu'un de mon autisme, 9 fois sur 10, je rencontre de l'incompréhension, voire la négation de mon diagnostic. Cette anthologie constituera, j'en suis sûre, une pierre à l'édifice de la sensibilisation à l'autisme. L'autisme est un spectre.Les autistes ne sont pas que des génies ou des personnes déficientes intellectuellement, nous sommes là aussi !

Joana BONNEFOU : J'ai 39 ans et je suis éducatrice spécialisée. Je suis également animatrice de la chaîne You tube « Joana en pyjama » qui évoque l'autisme avec pédagogie et humour. Autrice d'un livre sur l'emprise, Chronique d'une Emprise, et d'un livre pour enfants Quelque chose comme de la joie, parus aux éditions Libre de Lire en 2020 et 2021. J'ai également, en 2020, été lauréate du concours des Abeilles de Guerlain et j'ai eu la chance de voir ma nouvelle paraître dans le recueil « Et soudain vint l'été » aux éditions du Cherche Midi. Je suis l'heureuse maman d'une adolescente autiste, mariée, deux chats et un chien. J'espère que ce projet pourra sensibiliser tout un chacun à l'autisme, afin que demain nos enfants puissent s'épanouir dans ce monde.
Chaîne YouTube : https://www.youtube.com/@joana.en.pyjautiste
Compte Instagram : @joanaenpyjama

Amélie BOUCAUD : j'ai toujours été à l'aise dans l'écriture, contrairement à l'oralité qui a été nettement plus compliquée. C'est seulement à l'âge de 35 ans que je reçois un diagnostic d'autisme, ce qui me permet alors de me comprendre mieux et de m'affirmer dans ma différence.
Également maman d'un enfant neuroatypique, j'œuvre désormais à l'accompagnement des enfants et de leurs parents, dans le but que chacun puisse être accueilli pleinement dans son potentiel.
Facebook : amelie.boucaud
ainsi que mes propositions d'accompagnement sur ma page professionnelle : Enfance AlTerre

Mélodie CLAUDEL : J'ai 41 ans et je suis maman solo de trois filles.
J'aime l'art sous toutes ses formes depuis petite (chant, écriture, danse, dessin…).
Profil artistiquement atypique, j'ai souvent eu du mal à trouver ma place à l'école (et en général aussi 😊), j'ai été en échec scolaire très tôt. Mon apprentissage s'est fait essentiellement par correspondance de la seconde à la licence, tout en m'occupant de mes enfants et en travaillant partiellement. Étudier la sociologie et l'économie m'a enrichie dans une certaine construction de la vision sociétale.
Mon expérience de vie a été semée d'embûches, mais forte d'apprentissages et de leçons de vie.
Je suis contente aujourd'hui de pouvoir mettre tardivement des mots sur des maux et je commence à accepter qui je suis, mon fonctionnement et tout ce qui me caractérise.
Le chemin n'est pas fini…
Instagram : milouchkia et en cours de création : milouchkia_artsens
Facebook : Mélodie CLAUDEL

Cathie CHARPIOT, née en 1992.
Durant mon enfance et adolescence j'adorais lire. C'est vers l'âge de seize ans que, voyant beaucoup d'autres adolescent-es partageant leurs nouvelles et romans sur internet, que l'envie de tenter l'expérience m'est venue. Après une tentative désastreuse avec le roman, c'est vers la poésie que je me suis tournée. Peu de temps après, en partageant quelques textes à mes camarades de lycée, je recevais quelques critiques positives de camarades, ainsi que de mon professeur de français qui m'avait encouragée à participer au concours Poésie en liberté.
Au fil des années, je n'ai jamais cessé d'écrire de poèmes en vers libres, et quelques-uns en prose. La motivation s'est maintenue grâce aux ateliers d'écriture en ville que j'ai découverts en 2015, et auxquels je participe toujours, et à un forum que j'avais intégré milieu 2016, qui n'est malheureusement plus très actif, où je partageais des textes et participais à des petits défis stimulants. C'est là-bas que j'ai pu rencontrer mon meilleur ami.
Je partageais tous mes poèmes depuis 2012 sur un blog, dont la plateforme a fermé en été 2024, puis j'ai continué à en poster sur Instagram dont voici le nom : je.seme.des.poemes (https://www.instagram.com/je.seme.des.poemes/). Au fil du temps, j'ai pu me rendre compte que je pouvais faire des mots autre chose que de la douceur imaginative ou de la contemplation : je pouvais sensibiliser à mes handicaps dont autisme, dyspraxie, fibromyalgie, quelques troubles dissociatifs, … ou même dénoncer des situations que je juge injustes dans la société.
En dehors de l'écriture, j'aime faire de la pair-aidance et vulgarisation sur divers sujets tel que l'autisme, dont j'ai reçu le diagnostic peu avant mes 29 ans.
J'aime aussi quelques arts créatifs : la linogravure, le diamond painting, le pixel art sur boule de polystyrène avec des sequins pour obtenir des pokéball, et lire mes poèmes sur scène ouverte poétique une fois par mois.
Le reste de mes passe-temps demeure assez classique : jeux vidéo, lire des mangas, regarder des séries et animés.
Par ce projet, j'espère donner, avec mes pairs, une multitude de visions de l'autisme, en dehors des clichés encore trop répandus.

Florentin CUSOL est avant tout un lecteur insatiable. Il a commencé à vraiment écrire un jour où il lui restait du temps lors de partiels universitaires. Touche-à-tout invétéré, il écrit peu, pas par choix, mais parce que personne ne le payant pour ça, il doit consacrer ses efforts à sa survie et celle de sa famille.
Les rogatons de temps libre dont il dispose, il les occupe en peignant des figurines (passion qu'il partage avec son épouse, https://deepo-miniatures.fr/), en jouant des parties de jeux de rôle, de jeux de société, de jeux vidéos et en écrivant. Une de ses nouvelles a remporté le prix Avalon du prix Geekopolis de la nouvelle en 2013.
Il est également Vice-Président du Groupe d'Entraide Mutuel TSA de l'Eure, 27 Nuances de Bleu, dédié à l'entraide entre adultes autistes de l'Eure.

D

A.D. : Illustratrice souhaitant garder l'anonymat

Eugénie DOPAGNE, née en 1980.
Après mes études (diplôme de management à l'EM LYON) et quelques années de travail salarié, j'ai décidé de me consacrer à ma famille, ma fille, et mes passions, dont l'écriture.
Mon enfance fut bercée par les multiples histoires de cette contrée de contes, de légendes et de poèmes, l'imaginaire et la musicalité du verbe ne m'ayant dès lors jamais quittée. Cet amour du verbe et des belles lettres a en effet fait poindre chez moi un profond attachement aux voyages en pensée et à l'exploration de mondes imaginaires. Des mondes imaginaires aussi bien livresques que tirés d'aventures contées à plusieurs et de parties de jeux de rôles. Néanmoins, je ne passe pas toute ma vie dans les livres. J'aime aussi me balader dans les musées, les parcs et sur les bords de mer en Bretagne, mitonner de délicieux petits plats pour ma famille et broder au coin du feu.
La poésie m'a toujours semblé une forme naturelle d'expression, comme le dit si bien un proverbe africain : «Si tu peux marcher, tu peux danser. Si tu peux parler, tu peux chanter...»
Recueils de poèmes :
Calligraphies sur les Ailes d'un Moucheron, une œuvre de jeunesse, regroupe mes textes écrits entre 14 et 20 ans. C'est une plongée dans le monde intérieur d'une adolescente atypique, qui joue avec des métaphores et les mots, à l'image de Babouillec avec son *Algorythme éponyme* ou de certains textes de Daniel Tammet.
Une Pie sur la Branche (2024) est un recueil de textes d'une pie anthropomorphe, à la fois oiseau et femme, chantant lyrisme et contes, et parfois une satire voltairienne du monde dans lequel on vit.
Sur les Chemins de la Fin'Amor est un hommage à la poésie des troubadours et à l'Amour Courtois, inspiré fortement des œuvres de Michel Zink, des poèmes-chansons des troubadours, des Minnesängers et des contes de Mille-et-une Nuit.
Dommage collatéral au Bal des Pléonexes (2025), et faisant partie du tryptique « La Caverne », comprend des textes engagés, sur les thématiques de l'actualité, le pacifisme, l'équité sociale, l'écologie.
À paraître : *DE(com)PRESSION* et *Trouble du Spectre aRtistique*.
Création poétique collective :
Projet aRtistes Anonymes, écriture autistique. Coordination du projet.
Co-création de Jeux de Rôles (avec mon mari Olivier DOPAGNE) :
La Caverne JDR + La Caverne : Le Règne du Néant, 2025 : jdr politique d'ambiance conspirationniste.
Profiler, 2024, jdr permettant de mettre en place des émotions et des affects.
Malleus, 2024 jdr d'horreur religieuse.
Apothéose, jdr médiéval-fantastique et satire voltairienne.
Aïon, jdr futuriste et dystopique.
Page Facebook : Jezabel Smith
X / Twitter : @JezabelSmithED
Mail : artistes.anonymes.autisme@gmail.com

Muriel DUSSON-SALFATI : Je suis une femme et une maman, de 58 ans, lyonnaise, qui a exercé des métiers très différents comme esthéticienne, vendeuse, employée de banque ou mandataire judiciaire à la personne majeure.
Je porte en moi un syndrome d'Asperger (TSA) qui me rend hypersensible et me donne une vision particulière du monde. Le TDAH est certainement présent aussi mais je n'ai plus de place pour de nouvelles étiquettes ; pas besoin non plus.
Je suis passionnée de peinture, sciences cognitives, psychologie et spiritualité. J'aime échanger sur ces sujets et apprendre encore et encore.
J'ai dû mener des combats depuis l'enfance et cela m'a façonnée et fait grandir.
Durant les moments difficiles, les livres ont été une aide précieuse. Ils nous accompagnent et nous aident à mieux comprendre ce qui nous blesse, à nous sentir moins seuls également.
C'est dans ce but que je souhaite partager mes mots et transmettre ce que j'ai appris.
Dans mon activité de peintre, j'expose occasionnellement quand ma santé me le permet et quand ma candidature est acceptée...
Mon premier recueil de poèmes est paru en octobre 2024, j'envisage d'en sortir encore deux ainsi que des essais sur les expériences de vie.
J'essaie de trouver ma juste place dans ce drôle de monde, le diagnostic tardif, bien que libérateur, a ébranlé les quelques certitudes qui me restaient.
Toujours en chemin.
Publication : *Peau et vie des équilibres* (Editions encretoile)
Blog : https://femmeasperger.wordpress.com/

Sofia DUVAL Maman d'une famille nombreuse. Au moins un de mes enfants a un trouble de la sphère autistique. On compose un quotidien tous ensemble, fait de joie de couleurs et d'amour.
J'écris pour mes enfants, pour laisser une trace et pour mettre des mots sur les maux des petits et des grands aussi.
Instagram : desmots_pourpetitsetgrands
Premier livre : *Super Pinpin* (Amazon)

E

Lisa EPINAT / Lisanah : née le 11 septembre 1996 à Roanne (42), fille d'un artisan menuisier et qui aimerais reprendre ce beau métier à ma façon. Je suis donc une personne très créative et qui pour le moment le retranscris par le biais des poèmes. Diagnostiquée TSA à l'aube de mes 27 ans, ce fut un soulagement de savoir pourquoi le monde du travail n'était pas adapté à qui j'étais.
J'espère via le projet des aRtistes anonymes pouvoir ouvrir les consciences à la différence. Le TSA est si vaste et rempli d'êtres incroyables. Ce projet m'a grandie dans le sens que j'ose enfin faire entendre ma voix. Oui, nous existons et sommes différents mais oui nous méritons autant de vivre et d'être entendus que n'importe qui.
Page facebook et tik tok: écrypique

Marion ENIN
Qui suis-je ?
Mon inspiration lyrique, mon intuition artistique et ma passion euphorique sont nées de mon expérience de vie personnelle. Chacune des étapes traversées, chaque leçon apprise et chaque moment vécu a façonné ma vision de la Vie et nourri ma créativité.
Mon parcours chaotique mais ô combien unique m'a permis de développer une sensibilité particulière, une attention aux détails et une quête constante d'authenticité qui m'animent et me font frissonner...
Alors un soir, je me suis mise à rêver :
C'est là, au beau milieu du chaos,
C'est là, que je m'élève au plus haut.
Un demi-siècle à réfléchir,
Un demi-siècle à me languir...
C'est aujourd'hui que je m'élance,
Et que je rentre dans la danse,
Avant que je n'oublie tous mes maux
Et de peur de n'avoir plus les mots,
Par crainte de voir dépérir
Tout ce que je voudrais écrire.
Je me réveille enfin en transe
Après quelques années d'errance.
C'est ainsi qu'est né mon blog dédié, en toute humilité, à l'écriture, à la lecture, à la poésie, à l'euphorie, à la prose, à l'osmose, entre un auteur et ses lecteurs :
Dans un battement d'Elle. (www.dansunbattement**delle**.fr)
"Pour cet individu extrêmement sensible, un contact est une explosion, un son est un bruit, un malheur est une tragédie, une joie est une extase, un ami est un amoureux, un amoureux est un dieu, et l'échec est la mort."
Citation de Pearl Buck qui définit au mieux ce que je suis, en tant qu'hypersensible...
En trois mots : Écrire, pour ressentir. Partager, pour inspirer. Échanger, pour évoluer.



Chris FALCOZ : Née en 1975, je suis autrice et maman de trois enfants. Diagnostiquée autiste tardivement (2022) après de nombreuses années d'errance médicale, je participe à ce recueil de témoignages artistiques afin de contribuer à une meilleure compréhension de l'autisme par le grand public.

Lou-ann FREYCHE, 30 ans.
TSA diagnostiqué, j'ai également d'autres handicaps et maladies,
mais au delà de cette apparence fragile, se cache une force,
que j'essaie donc de mettre à profit, afin de créer mes dessins et linogravures.
Je suis autodidacte et amateur.
J'expose dans une galerie: La Galerie : Les Effets Secondaires - (Galerie d'art adaptée aux personnes TSA-TND, exposition d'oeuvres de personnes autistes, entre autres). En collaboration avec l'association Reseautisme37.
À travers ce projet de recueil, comme pour la galerie, je souhaite démontrer, que le handicap ne nous définit pas entièrement, il entrave, nous isole, certes, mais permet aussi de faire émerger ce genre de beaux projets collectivement et de rompre cet isolement, tout en respectant notre rythme et nos particularités.
Lien pour retrouver linogravures, dessins et diverses informations:
Instagram: louann.freyche

Murielle FERRAND — Mu's : Artiste-auteure autodidacte, je développe une pratique artistique centrée sur l'aquarelle, où nature, émotions et imaginaire se mêlent à travers des oeuvres oniriques et colorées. Installée dans le Puy-de-Dôme, je puise mon inspiration dans les paysages de ma région, en explorant textures, lumières et ambiances au fil des saisons. Depuis 2022, j'expose régulièrement dans diverses structures locales (GEM de Chamalières, Riom Ville d'Art, Librairie de la Monne, Artéis Aubière, Les Arts en Balade…), affirmant un style personnel et poétique. Parallèlement à ma pratique plastique, je nourris ma démarche artistique par l'écriture (poésie, récits de voyage, réflexions sur l'autisme) et la photographie, qui élargissent mon regard et enrichissent mon univers créatif. Mes publications récentes incluent *Éclats d'âme*, recueil de poésies (2024) et *La petite Fille Modèle*, un livre sur l'autisme (2024).
Facebook, Instagram : Mus Murielle Ferrand
Site : musarderies.com



Manon GLADIEUX, 32 années et pas mal de poussières à mon actif. Multipassionnée. Rédactrice et traductrice indépendante pour les domaines de la santé et de la high-tech. Je n'ai pas vraiment l'habitude de parler de moi, mais je vais essayer, pour le bien de ce beau projet.
Autant vous le dire tout de suite : j'ai toujours senti que j'étais différente, hors norme.
J'étais cette fille bizarre, assez solitaire, un peu gauche, que l'on regarde en coin et dont l'on rit plus ou moins discrètement, sans se soucier des conséquences désastreuses que ces moqueries peuvent avoir. Je n'ai compris que très récemment que cette impression persistante de ne pas rentrer dans le moule, d'être une étrangère sur ma planète avait une explication. J'étais probablement autiste.
Passionnée par les mots depuis ma plus tendre enfance, j'ai commencé à lire très tôt, le dictionnaire notamment, me ravissant chaque jour de la richesse linguistique du français. Un amour qui allait souvent jusqu'à préférer la compagnie des livres à celle de mes pairs.
Les livres, eux, avaient toujours des choses intéressantes à me raconter et leur musicalité discrète me berçait comme la plus douce des litanies. Et les livres ne me jugeaient jamais, eux. Ils ne me donnaient jamais l'impression d'être défaillante, inadaptée.
Décidée à créer moi aussi mes propres partitions littéraires, j'ai commencé à écrire à mes 10 ans, et ce plaisir de tisser les mots ne m'a plus jamais quittée. Même lorsque, à mes 24 ans, j'ai dû renoncer quelques temps à créer mes poèmes et autres textes "musicaux", n'ayant plus l'énergie nécessaire pour laisser fuser mes mots sur le papier. Je découvrirai bien plus tard que c'était certainement là le fait d'un burn out autistique.
Pourtant, avant de me décider à vivre de mon amour du verbe et des langues en tous genres, rares étaient ceux qui avaient eu le privilège de découvrir un ou plusieurs de mes textes. Encore maintenant, seules quelques personnes triées sur le volet ont eu mon aval pour lire mes écrits personnels.
Ce projet, c'est ma manière à moi de militer, un mot après l'autre et texte après texte, pour les droits des personnes autistes et pour l'acceptation de la neurodiversité et des différences. Parce que chacun a sa place en ce monde et qu'un monde ne se construit réellement qu'à travers tous ceux qui l'habitent.
Un auteur inconnu écrivait :
« Il faut de tout pour faire un monde »,
j'irai même plus loin en affirmant que c'est avec nos différences, nos richesses, nos failles et nos couleurs bigarrées que nous créerons pour tous et toutes un monde à la beauté éthérée.

Lucile et Aurélie GROFF sont les mamans de Mila, une petite fille autiste. Elles ont dû affronter six années d'errance médicale avant que le diagnostic soit enfin posé. Face à ce parcours éprouvant, elles se sont toutes deux tournées vers l'écriture, chacune de leur côté, pour échapper à un quotidien difficile. L'écriture est devenue pour elles un moyen de sensibiliser au trouble du spectre de l'autisme (TSA), encore trop souvent perçu à travers des clichés dépassés.
Après le diagnostic de Mila, Aurélie a entamé une réflexion personnelle qui l'a conduite à se faire diagnostiquer elle-même. À 40 ans, elle découvre qu'elle est autiste et réalise qu'elle a longtemps vécu en masquant sa vraie nature. Par conséquent, aujourd'hui, elle en vient à s'interroger sur son identité.
Lucile a publié en octobre 2024 son premier recueil de poèmes, Recueil d'écueils, structuré en cinq chapitres abordant des thèmes universels comme le deuil, la nature, les émotions, la résilience… Un chapitre est entièrement consacré à l'autisme.
Elle a ensuite publié un livre jeunesse, Mimi et le secret des étoiles, inspiré de Mila et Aurélie. Destiné aux enfants comme aux adultes (parents, enseignants…), il aide à mieux comprendre le vécu et les émotions d'un enfant autiste, en abordant également quelques cooccurrences comme le mutisme sélectif et le trouble d'oralité. Un dossier pédagogique est disponible sur demande.
Aujourd'hui, Lucile et Aurélie se consacrent à la sensibilisation à l'autisme à travers leurs écrits, mais aussi par le biais de conférences et de rencontres. Leur priorité reste avant tout de rendre leur fille heureuse et de lui offrir un environnement où elle peut s'épanouir, malgré un monde encore peu adapté à ses besoins.
Instagram : lucile.groff
Facebook : Lucile Groff

Hello moi c'est **Ginette**.
J'aime l'art en tous genres et tout genre d'art.
Je suis aussi hétéroclite qu'atypique. Je suis plurielle et en même temps tellement universelle.
J'aime les couleurs, les fleurs et les arcs-en ciel.
J'aime l'écriture, la lecture, la photo, les animaux et … L'Humain.
Et vous savez quoi … ce qui m'amène là … ce sont justement ces humains.
Où sont-ils ? Que veulent-ils ? Pourquoi excluent-ils ?
Alors je cherche. J'espère trouver. J'y crois tellement.
Je crois que je cherche à comprendre comment s'aimer.
Je crois que je cherche à comprendre comment se rencontrer.
Je crois que je cherche à croire que ce monde est celui de tout un chacun.
Je cherche à croire que ce monde est pour tous et que l'amour est pour chacun.
Qu'ensemble on est bien. Que seul on n'est rien.
Je suis psychopédagogue, psychoéduc, psycho-ceci psycho-truc…mais la recherche c'est mon dada.
La voix de l'autisme a été mise sur ma voie un jour dans ma vie.
Et c'est cette voie qui me sied car c'est celle qui porte la mienne.
Je vous la transmets aujourd'hui au travers des poésies visuelles.
J'espère qu'elles vous embarqueront du côté bleu et merveilleux de ce monde qui est le nÔtre.
@ginette.___
@ginette.fedlafoto
@tu_es_un_arc_en_ciel

I

Illyana DELORME / Illyana : j'ai découvert le syndrome d'Asperger très tardivement grâce à une rencontre fortuite avec une neuropsychologue. Grâce à elle et le diagnostic qui s'ensuivit, j'ai réalisé que j'avais vécu ma vie non pas en fonction de qui j'étais, mais en fonction de ce qu'on attendait de moi. Ce diagnostic m'a permis d'évoluer, de mettre des mots sur ce que je ressentais au quotidien, et de mieux me comprendre. Comprendre à quel point mon camouflage m'avait emprisonnée.
La société a une image tellement faussée de nous, enfermée dans des diktats rigides. Il est urgent qu'elle s'ouvre car non, nous ne sommes pas juste "bizarres", "débiles", "surdoués"...
Nous sommes des êtres humains à part entière avec nos forces, nos failles, nos nuances.
Nous ne sommes pas en dehors du monde, nous sommes simplement sur d'autres fréquences.
Beaucoup de personnes ont contribué à ce recueil en mettant une part d'elles-mêmes dans l'espoir de faire évoluer la connaissance sur le TSA. J'espère de tout cœur que ce changement se produira. Même infime, ce petit pas sera déjà une belle victoire.
Facebook : Pensées d'un esprit singulier

K

Arya KIENTZEL 28 ans, militante anti-fa, féministe, des droits LGBTQ+, pour l'inclusion des personnes handicapées. Technicienne de laboratoire de biologie. Plutôt habituée à écrire des romans, lorsque j'ai entendu parler du projet, je l'ai pris comme un défi. À mes yeux, il est important de retranscrire la réalité, concernant les personnes TSA mais aussi de la société, souligner que toute difficulté ne vient pas exclusivement de l'autisme. Nous vivons dans un monde, malheureusement, peu adapté à nos besoins. La plupart de nos maux viennent beaucoup de cette confrontation avec la réalité et l'injustice. Je me devais d'essayer de faire comprendre que nous ne sommes pas seuls face à cela.
Instagram : arya.kientz

Tatiana KAZAKOVA. J'ai un quart de siècle au compteur. J'écris tous les jours et j'aimerais en faire mon métier. J'adore aussi peindre et dessiner. Je fais du slam également.
Je suis passionnée par plein de sujets divers, ce qui fait que j'ai beaucoup d'intérêts spécifiques, j'en "change" souvent, mais en réalité aucun ne s'en va définitivement.

L

Je m'appelle **Christophe LABORDERIE**, j'ai 55 ans aujourd'hui.
Je suis artiste, artiste plasticien exactement.
Des images,
des images pour vivre,
des images pour communiquer,
pour dire l'indicible.
Je suis différent, handicapé disent-ils…
Vous savez, l'autisme…
Ou peut-être ne le savez-vous pas.
L'autisme, je ne le savais pas moi non plus.
Mais je l'ai vécu.
Je l'ai vécu à coup de pourquoi, à coup de comment.
Mur de verre dont je n'avais pas conscience, qui me séparait de la vie « normale ».
Quel enfant étrange, pensaient-ils sûrement.
Et ils disaient : « Ne vous inquiétez pas, il est intelligent, c'est juste qu'il est un peu dans la lune, un peu fainéant aussi, cela passera, c'est sûr. »
Ça n'est pas passé, bien sûr…
Bon potentiel, mais élève distrait, absent, même s'il est présent en classe.
Je suis différent, et les autres le savent mieux que moi.
Je suis « l'autre », la bête curieuse, celui qui lit durant la récréation, celui qui ne sait pas jouer au foot, l'ami de personne, le punching-ball ambulant parfois.
Mais qu'importe, la vie continue. Elle doit continuer, n'est-ce pas ?
Alors j'avance. Vous ne me voyez pas, mais moi je vous vois ; j'ai appris à me cacher.
Je vous observe, je vous décrypte pour mieux me cacher encore.
Et puis, mes images, encore des images pour continuer à être, parenthèse dans le tumulte.
Je sais maintenant qu'ils appellent ça intérêts spécifiques ou restreints.
Cela ne me restreint pas, cela me permet de vivre, tout simplement.
Règle des tiers, Nombre d'Or, spirale de lecture, point fort, point de fuite… pas de fuite.
Je reste là.
Je suis Christophe Laborderie,
mais Tato est le nom que j'ai choisi.

Anne-Sophie LALLEMANT, 44 ans, professeure de français. Je suis passionnée par mon métier et la littérature, mais également par l'autisme qui m'a enfin fourni une clé d'accès à moi-même. Je vis la plupart du temps l'écriture à travers des fulgurances qui me font déverser les mots hors de moi en un jaillissement aussi soudain que nécessaire.

Hélène LE DAUPHIN. 37 ans. Peintre, dessinatrice, graphiste, photographe et réalisatrice. Lauréate du troisième prix du concours Olivier Ledroit BD et autisme 2024.
Tel que décrit par son inventeur Eugen Bleuler, l'autisme est une composante de la personnalité de toute personne humaine qui est plus ou moins importante suivant l'individu et devient une maladie juste quand il perd totalement la notion de réalité. D'ailleurs Hans Asperger, avait repris son concept dans ce sens alors que Grunya Sukhareva utilisait le terme « Schizoïde ».
"Il existe une pensée autistique normale, qui n'a pas besoin de prendre en compte la réalité et dont l'orientation est déterminée par des affects. L'enfant joue avec un morceau de bois qui représente pour lui tantôt un bébé et tantôt une maison." Eugen Bleuler
L'autisme est avant tout ce qui nous permet de créer. C'est un refuge pour ceux pour qui le monde qui les entoure est trop agressif et pas assez satisfaisant, une ouverture vers un autre monde où tout est transmuté. Dans un cadre hostile, il peut empêcher d'en arriver au suicide. Notre univers intérieur plus distancié de l'expérience directe nous rend aussi moins facile à manipuler car moins conformistes.
La poésie est pour moi un moyen d'évasion supplémentaire pour supporter la vie. Je tenais un cahier de poésie à l'adolescence tout comme je me constituais un classeur de dessins me permettant de dépasser mon spleen. Mes productions de l'époque étaient beaucoup plus sombres que celles de mon âge adulte débarrassé de l'inconvénient d'être précipité avec des gens avec qui je ne pouvais fonder aucun lien.
Insta : www.instagram.com/helene_le_dauphin_art/
Blog : https://heleneledauphin.blogspot.com/

Stéphanie NOËL LESPINEUX, je perçois le monde à ma manière. Diagnostiquée HPI, TSA, TDAH et bipolaire, ma vie a été un long fleuve qui n'a pas connu de tranquillité. Ces nombreuses expériences de vie ont nourri ma passion pour la poésie et pour l'écriture en général. Auteure de "Poésie sur ma drôle de vie", l'écriture de ce recueil m'a permis de partager mon histoire et mes souffrances avec d'autres et d'engager un dialogue sincère sur ce que signifie vivre avec un handicap invisible.



Victoire MALANDAIN, étudiante de 20 ans en lettres et sciences humaines en troisième année qui invente des scénarios légers tel que des nouvelles, des vidéos humoristiques et bien d'autres histoires... mais écrit aussi des poèmes plus sérieux sur son ressenti et ses troubles TSA

Aurélie MONTIGNY : passionnée par mon métier d'éducatrice de jeunes enfants (spécialisée en Communication alternative améliorée et éducation inclusive), je côtoie de près l'autisme dans le quotidien et les apprentissages. Moi-même un tantinet troublée ^^ et maman de trois filles qui me ressemblent fort, je sais maintenant que ces spécificités peuvent être aussi une incroyable richesse dans la façon d'être au monde. Participer à ce projet collectif d'écriture autour de nos belles différences me réjouit et je vois dans cette démarche une façon de mettre en lumière l'atypisme par la beauté de la poésie.



Amélie PATOUILLER, 42 ans, diagnostiquée TSA/TDAH et aussi dysgraphique.
J'ai fait un cursus psycho, que je n'ai pas mené à bout, car mon directeur de mémoire m'a dit qu'il fallait "développer son réseau" quand je lui demandais comment on faisait pour écrire le mémoire. Sa réponse m'a figée d'incompréhension et j'y ai vu ma limite.
En 2017/2018 j'ai repris des études et je suis titulaire d'une licence pro responsable d'action gérontologique et je travaille en tant que coordinatrice d'accompagnante en Habitats Inclusifs pour 2 habitats Nantais. En 2023/2024 je m'investis dans la création du GEM TSA de Nantes dont je suis coprésidente avant de démissionner pour cause de surcharge. J'ai été projectionniste bénévole dans un cinéma associatif.
Via le GEM j'ai rencontré Lola Doillon et Jehnny Beth. J'ai joué un rôle dans le film "Différente" et ai aidé en relecture scénario et rencontres avec Jennhy.
Je suis également maman solo de 2 filles de 18 et 13 ans et esclave de Léo mon Bengal.
J'écris depuis l'adolescence mais sans conserver mes textes. Ma bonne résolution est donc maintenant de les écrire sur support durable.



Cécile ROMMÉ, 49 ans, maman de deux enfants aux profils neuroatypiques intenses. Et vivante malgré tout.
Mes deux enfants hors des normes m'ont tendu un miroir brut et incandescent qui explique parfaitement ma drôle de vie. Je n'ai pas de diagnostic, pas encore, et peut-être que je n'en aurais jamais. Je me sens simplement à l'écart, avec du trop dont je ne sais pas quoi faire.
J'écris parce que ça menace d'exploser. Parce que côtoyer le handicap au quotidien est un sacerdoce qui use jusqu'à tomber.
Mais je n'explique pas. Je ne justifie rien.
Je parle de mon quotidien, à voix nue, guerrière de l'amour, déesse du quotidien.

Virginie THUILLIER : officiellement née en 1966, j'ai plutôt l'impression d'avoir vraiment commencé d'être moi en entrant en formation d'éducatrice spécialisée en 1993. Ce fut une révélation tant personnelle que professionnelle. Cette étape m'a permis d'aborder la notion d'éducation positive, à l'époque où l'on commençait à admettre que le « bébé est une personne ».
Cela a modifié complètement ma vision de la vie, du travail éducatif ainsi que de la fonction parentale.
J'ai travaillé une quinzaine d'années auprès d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes en foyer, en prévention, et en Ditep.
Je suis également devenue mère de 4 enfants en quatre ans ! Ce qui a constitué une expérience très riche et m'a permis de me rencontrer autrement, d'apprendre à me découvrir des qualités que je ne me connaissais pas. J'ai mis entre parenthèse ma carrière professionnelle, ne comprenant pas pourquoi j'allais m'occuper d'enfants à l'extérieur plutôt que des miens. Il y avait un non-sens.
J'ai ensuite accompagné bénévolement des parents en questionnement.
Insatisfaite du système scolaire pour mes enfants, malgré des rencontres avec des professeurs très enrichissantes, j'ai choisi la scolarisation à la maison pendant une année. J'ai pu découvrir une approche pédagogique différente, efficace et ludique.
Dix ans ont passé, j'ai voulu reprendre mon métier mais n'ai pas retrouvé alors un emploi dans l'éducation spécialisée.
C'est pour cela que je me suis davantage investie dans le bénévolat : mes rencontres personnelles m'ont amenée à côtoyer de près le milieu artistique, (concerts, expositions d'art contemporain, théâtre, danse, etc…) je me suis impliquée dans la vie culturelle de Saint-Étienne. Cela m'a enrichie personnellement, et m'a permis de construire un réseau artistique solide.
Un petit passage par l'Éducation Nationale m'a confirmé que l'institution, telle qu'elle est actuellement, ne me correspond pas.
En effet, en filigrane, tout au long de mon parcours, je me suis sentie en décalage, toujours plus ou moins en avance, n'entrant pas forcément dans les cases uniformes.
Devenue autiste et hyperactive le 17 décembre 2019, (oui, je sais que non, que je suis née comme ça, mais en fait, c'est un peu comme ça que ça m'est tombé dessus) je vous propose des infos novatrices sur le TSA sans DI et le TDAH, des vidéos de mon vécu et de l'analyse, une chronique quotidienne sur le sujet sur ma page Facebook
ma page FB, c'est l'**Asperge en apesanteur**

Ils ne savaient pas que c'était impossible, *alors ils l'ont* fait.

Mark Twain

Nihil de nobis, sine nobis !

Rien sur nous sans nous !



Collectif Les aRtistes Anonymes, 2025